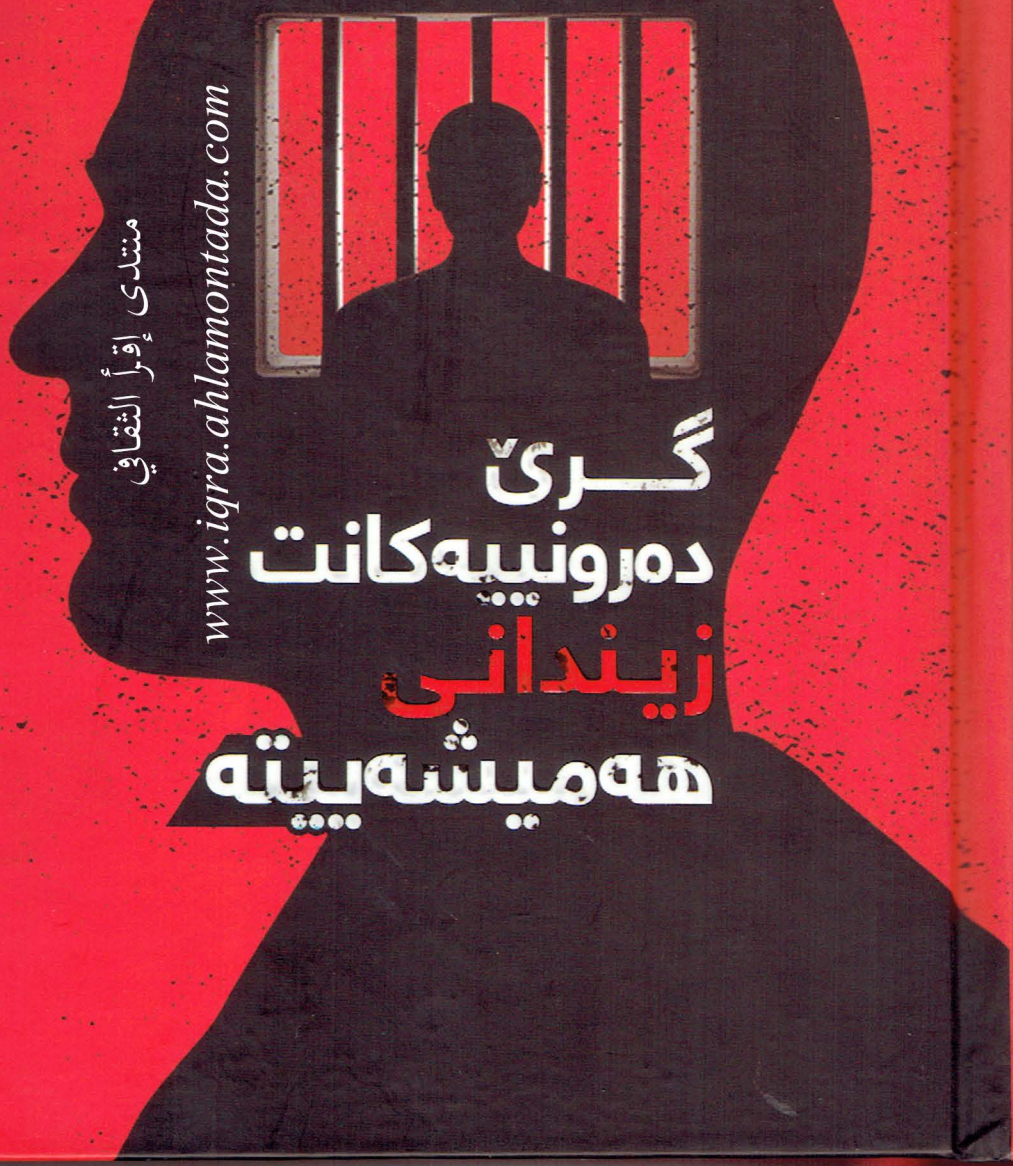
له پڕفرۆشترین پەرتووکەکانی نیشتمانی عەرەبییە

دکتۆر یوسف ئەلحەسەنی

وەرگێڕان: سەریەست قادر حەمە



گرێ دەرونییەکانت زیندانی هەمیشەییتە

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنتَدى إِقرَأ الثَقافِي)

براي دائلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إِقرَأ الثَقافِي)

www. iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

ـــ گرێ دەرونییەکانت زیندانی هەمیشەییتە

د. یوسف ئەلحەسەنی

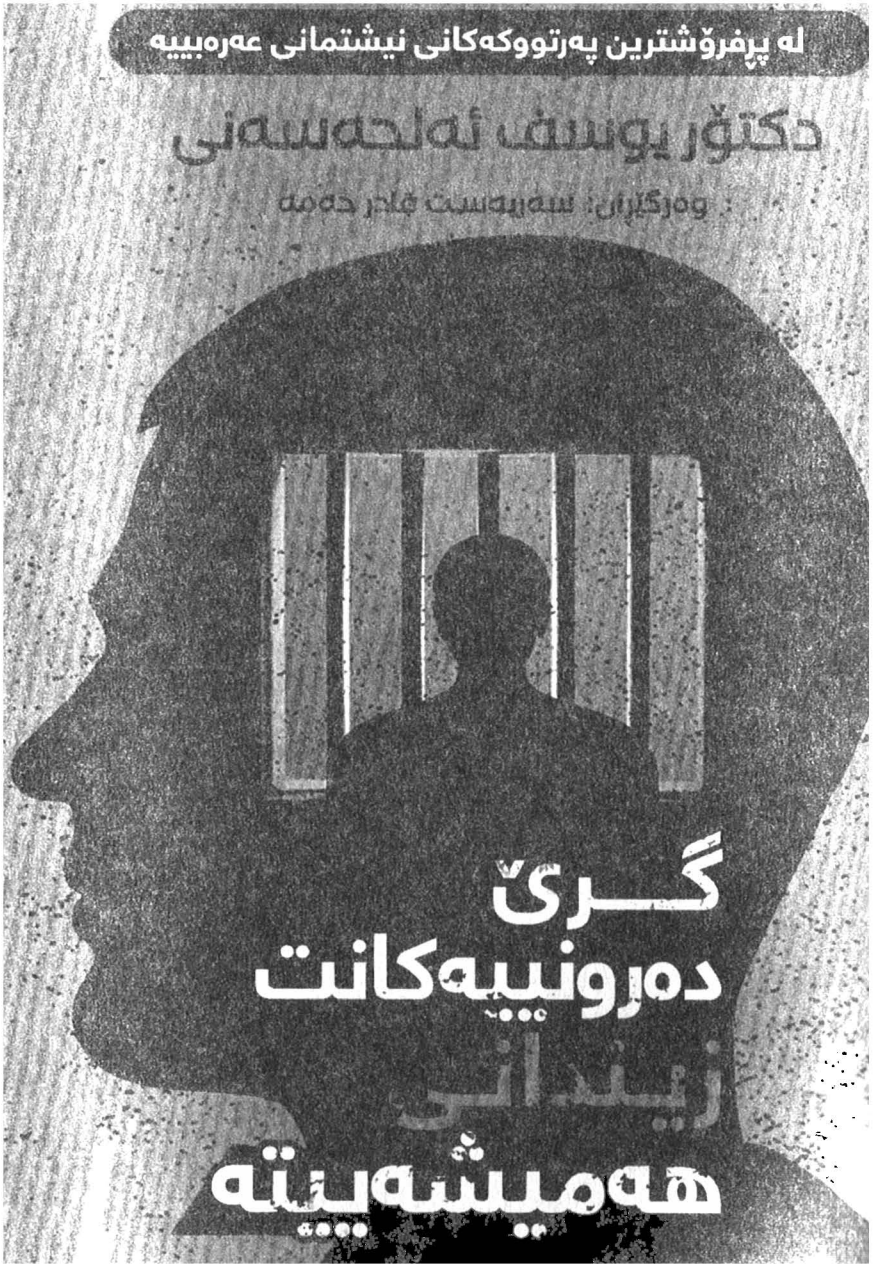
و. سەربەست قادر حەمە

فێربوون بۆ هەمیشە

گرێ دەروونییەکانت
زیندانی هەمیشەییتە

ناوی نووسەر	د. یوسف ئەلحەسەنی
وەرگێڕ	سەربەست قادر حەمە
پێداچوونەوە	شکار حەکیم
نەخشەسازیی بەرگ و ناوەڕۆک:	علی عبدالقادر ڕەزانی
لە بڵاوکراوەکانی:	ناوەندی فێربوون
نۆرەی چاپ:	یەکەم - 2024
تیراژ:	1000 دانە
قەبارە:	14سم × 21 سم
نرخ:	8.000 دینار

لە بەڕێوبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان،
ژمارەی سپاردنی 1193ی ساڵی 2024ی پێ دراوە.


لە پڕفرۆشترین پەرتووکەکانی نیشتمانی عەرەبییە
دکتۆر یوسف ئەلحەسەنی
وەرگێڕان: سەربەست قادر حەمە
گـــرێ
دەرونییەکانت
زیندانی
هەمیشەییتە

بەڕێوەبەری گشتیی ناوەند: عیماد رە شید

بەڕێوەبەری چاپ و بڵاوکردنەوە: ڕەنج عیماد



فێربوون بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی فێربوون

ناونیشان: هەولێر- بازاڕی کتێبفرۆشان – بەرامبەر دەرگای قەڵا

07504048285 - 0662231315

ktebxanay ferbwn

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە

بەبێ ڕەزامەندیی ناوەندی فێربوون بۆ هیچ لایەنێک ڕێگەپێدراو نییە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم کتێبە بە شێوەی: ئەلیکترۆنی، کاغەزی، وێنەیی، دەنگی یان هەر شێوازێکی تری لەبەرگرتنەوە.

پێرست

پێرست 5

- پێشەکیی وەرگێڕ:..... 14
- پێشەکیی نووسەر:..... 17
- پێش دەستپێک:..... 23
- زاراوە و پێناسەکان:..... 24

دۆخی یەکەم: شێواندنی چەمکەکانی پیاوەتی. 27

- تێڕوانینە هەڵەکان سەبارەت بە پەروەردەی پیاوان و کاریگەرییەکانیان:..... 29
- ئەو ئەزموونانەی، کە ژیریی نائاگایی گەنجان دەشێوێنن:..... 34
- پەیوەندی لەگەڵ خوشک، دایک، یان کچ:..... 36
- سەلماندنی پیاوەتی و خۆدانەپاڵ کۆمەڵ:..... 37
- ململانێی دەرونی لە پەیوەندیی سۆزداریدا: 38
- فریودانی سۆزداری بە پاڵنەری هەستەکان:..... 39
- بەپێوەرکردنی ژیری: چەمکی پیاوەتی لە ڕوانگەی دەرونشیکارییەوە چییە؟..... 40

دۆخی دووەم: ململانێی مێینەبوون. 49

- قەیرەیی - پێناسە و ڕەهەندەکانی: 52
- یاسای سەرنجڕاکێشان بۆ کێشکردنی هاوبەشێک: 54
- جادوو وەک ڕێگرییەک لە بوونی هاوبەش:..... 55
- مێینەبوون: پێناسە و ڕەهەندەکانی:..... 57
- زیادەڕۆیکردن لە پاراستن و خۆسەپێنی: 58
- تێگەیشتنی سۆزداری و بنەما زانستییە دروستەکانی یەکترناسین: 62

چۆن بزانم هەتەری(جدی)یە لەو پەیوەندییە و دەیەوێت هاوسەرگیری بکات؟..... 63

دۆخی سێیەم: گرێی شێوە (ڕووخسار). 69

- ڕەخنە و گاڵتەکردن بە شێوە (ڕووخسار):..... 71
- ئەو کەمییەی، کە لە ئەنجامی گرێوە دروستدەبێت:..... 72

- کاریگەریی گرێی شێوە و ڕووخسار لەسەر پەیوەندیی سۆزداری:..... 76
- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆنێتیی پەسەندکردنی ڕووخسار:..... 78

دۆخی چوارەم: شایستەبوونی ساختە. 88

- سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون:..... 89
- ڕووخسار و شێوەی دەرەوە (پرسیاری گرێی شێوە):..... 90

دۆخی پێنجەم: هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو و، هاوسەرگیریی نەریتی. 106

- ڕەخنە لە هاوسەرگیریی نەریتی:..... 108
- چەند پرسیارێکی باو بۆ ئەو کەسانەی، کە دەیانەوێت هاوسەرگیریی نەریتی بکەن:
..... 111
- بەهانە باو و بڵاوەکانی هاوسەرگیری لەسەر بنەمای ناسینی دروست:..... 113
- نیشانە سورەکان، ئەگەر لە مانگەکانی یەکەمدا تێبینییتکرد، پێویستە زۆر وریا بیت و ماناکانیان بزانیت:..... 127
- ڕێکارەکانی پەیوەندی:..... 135

دۆخی شەشەم: خۆپەرست و هاوسۆز "وابەستەبوون بە زیادەڕەوییکار". 141

- دامەزراوەی هاوسەرگیری:..... 144
- فریودانی سۆزداری:..... 153
- ترس لە جیابوونەوە:..... 159
- ترسلێنیشتنی ناوبەناو:..... 164

دۆخی حەوتەم: ناپاکی. 173

- ناپاکی لە ڕوانگەی دەرونشیکارییەوە بەسەر چوار جۆری بنەڕەتیدا دابەشدەکرێت:
..... 175

دۆخی هەشتەم: خۆساڕێژکردنی سۆزداری و پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی. 187

- پێناسەی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:..... 189
- وێستگە شیکارییەکان لە چیرۆکەکەدا:..... 191
- سێکوچکەی سەرنجڕاکێشی لە گفتوگۆدا:..... 194
- پاڵنەری هەستەکان:..... 196

- خۆساڕێژکردنی سۆزداری:..... 199

دۆخی نۆیەم: سندوقی یەدەک و جۆرەکانی پەیوەندیی سۆزداری لە جیهانی هاوچەرخماندا. 216

- جۆرەکانی پەیوەندییە هاوچەرخەکان:..... 221
- جۆرەکانی پەیوەندیی هاوسەرگیری لە جیهانی هاوچەرخماندا:..... 227
- سندوقی یەدەک:..... 228
- خاڵە شیکارییە گرنگەکان:..... 230
- چارەنووسی ژنی هاوسۆز و گرێ دەروونییەکانی:..... 234
- چارەنووسی ژنی خۆپەرست و گرێ دەروونییەکانی:..... 240

دۆخی دەیەم: گرێی منداڵ: 249

- پێناسەی گرێی منداڵ:..... 253
- گرێی منداڵ چۆن دروستدەبێت؟..... 254
- دابڕان لە ڕاستی لە جیهانی خەملێنراودا:..... 258
- گرێی بڕیاردان:..... 260
- ململانێی سۆزداری لە کەسی خاوەن گرێی منداڵدا:..... 261
- ململانێی گرێی منداڵ لە گۆڕەپانی کاردا:..... 267

دۆخی یازدەیەم: گرێی ملکەچبوون: 272

. نهێنیی گرێی ملکەچبوون:..... 273
- هونەری ڕووبەڕووبوونەوە:..... 277
- بەپێوەرکردنی ژیری: تێڕامان لە ڕووبەڕووبوونەوە:..... 290

- دۆخی دوازدەیەم: کەسی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە. 297

- پێناسەی کەسی نەرێنیی میهرەبان:..... 298
- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆن ڕووبەڕووی ئامرازی نەرێنیی میهرەبان دەبیتەوە؟..... 305
- پشتوێنی مافەکان:..... 307

دۆخی سیازدەیەم: کەسی نەرێنیی میهرەبان "لە ڕووی سۆزداریەوە". 316

- دیاردەی سەرسامبوون:..... 319

- قسەکردن دەربارەی پەیوەندییەکانی پێشووت:..... 322
- بەپێوەرکردنی ژیری "چۆن لە ڕووی سۆزداریيەوە کەسی نەرێنیی میهرەبان تێدەپەڕێنیت؟":..... 333

دۆخـــی چـــواردەیـــەم: گرێی ماددە (پارە). 343

- گرێی ماددە (پارە):..... 345
- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆنێتیی ڕزگاربوون لە گرێی ماددە (پارە):..... 349

دۆخی پازدەیەم: گرێی سێکس، چەمکەکانی و گێچەڵی سێکسی. 356

- چەمکە پێکهێنەرەکان لە جیهانی سێکسدا:..... 359
- چەپاندنی سێکسی:..... 370
- فیلمی ڕووت:..... 373
- گرێ دەروونییەکانی پەیوەست بە فیلمە ڕووتەکانەوە:..... 375
- پەروەردەکردنی غەریزە:..... 378
- گێچەڵی سێکسی:..... 379
- پلەکانی گێچەڵی سێکسی:..... 381

پێشکەشکردن:

بۆ ئەو کەسەی فێری مانای خۆشەویستی بێ مەرجی کردم، بۆ ئەو کەســـەی، کە نهێنییەکانی ژیری(عەقڵ)ی مرۆیی بۆ ئاشـــکراکردم، بۆ ئەو کەسـەی، کە باوەڕی بە من بەخشی کاتێک باوەڕم بە خۆم نەما، بۆ ئەو کەســـەی، کە منی لە تاریکیمدا هەڵبژارد، بۆ ئەو کەســـەی، کە ڕێنماییکردم بۆ ڕێگایەک کەمترین جار گیرابێتەبەر، بۆ ئەو کەســـەی، کە وایلێکردم پەی بە گەورەیی خۆم ببەم، بۆ ئەو کەسـەی، کە ئاگری وشـیاریی لە ڕۆحمدا هەڵگیرسـاند، بۆ ئەو کەســـەی، کاتێک بە تەنها مـامەوە دەســـتی گرتم، بۆ ئەو کەســـەی، کە وایلێکردم بەهـای ڕاستەقینەی خۆم بزانم، بۆ ئەو کەسەی، کە وشەکان ناتوانن پەسنی خۆشـــەویســـتیمی بۆ بکەن، بۆ ئەو کەســـەی، کە هەموو نیشـــانە گەردوونییەکان ناوی ئەو دەڵێنەوە، بۆ گەورەترین دەرونشـیکار، کە لە ناو خەڵکیدا نەناسـرابوو، بۆ ئەو کەسـەی، کە لە جیهانی من (دەرونی من) ئەفسانەیەکی دروستکرد.

بۆ مامۆستاکەم...

(ئەگەر ئەو پەرتووکەی دەیخوێنیەوە بە لێدانێک لە کەلەســـــەرمان ڕامـــانـنەچـڵەکـێـنـێـت، ئەوا بـۆچـی دەیـخـوێـنـیـنەوە؟ بـۆ ئەوەی دڵخۆشمانبکات؟ ئێمە ئەگەر پەرتووکیشمان نەبوایە دڵخۆشدەبووین، ئەو پەرتووکانەی دڵخۆشـماندەکەن ڕەنگە لە کاتی پێویسـتدا بتوانین بیـاننووســـین، ئێمە پێویســـتمـان بەو پەرتووکـانە هەیە، کە وەک بروســـکەیەک دەدات لە ســـەرمان و ئازارماندەدات، وەک مردنی کەســـێک، کە لە خۆمان زیاتر خۆشـــماندەوێت، کە وامانلێدەکات هەســـتبکەین وەک ئەوەی دەرکرابێتین بۆ ناو دارســـتانەکانی دور لە مرۆڤ، وەک خۆکوشـــتن، پێویســـتە پەرتووک ئەو تەورەیە بێت، کە دەریا بەستووەکەی ناخمان تێکدەشکێنێت، ئەوە گومانی منە).

فرانز کافکا

- ئەم پەرتووکە بە ئامۆژگاریی پزیشـــکیی کەســـی ناژمێردرێت، پێویستە بۆ دەستنیشانکردنی بارودۆخ و دابینکردنی چارەســەری گونجاو، ســەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت. ناوەڕۆکی ئەم پەرتووکە ناوەڕۆکێکی ڕۆشـــنبیری و زانیاریی لەخۆدەگرێت و، بە جێگرەوەی چارەســـەری کەســـی لەگەڵ پزیشـــکی پســـپۆڕ دانانرێت، بۆیە بۆ دەستنیشانکردنی بارودۆخی خۆت لەلایەن خۆتەوە پشتی پێمەبەستە.

ئەوەی لێرەدا دەیخەمەڕوو، لێکۆڵینەوەی تایبەتیی خۆمە لە کۆمەڵێک زانستدا (پزیشکی، دەروننناسی، کۆمەڵناسی، فەلسەفە) بە بەکارهێنانی پەیڕەوێکی شـــێکاری بە بەراورد لەگەڵ ڕاســـتی(واقیع)دا، ڕەنگە لێکۆڵینەوەکانم ڕاســـت، یان هەڵە بن، بۆیە بە ڕاســـتییەکی ڕەهای مەزانن.

ڕێزی تەواوم بۆ هەموو بیروباوەڕە ئایینییەکان هەیە و، جەختیش دەکەمەوە، کە پێشـــنیارەکەم تەنها لە لایەنی زانســـتییەوەیە، بەبێ ئەوەی بـدات لە بیروبـاوەڕی ئـایینی، بۆیە ئەوەی لەگەڵ خۆت و باوەڕەکەتدا دەگونجێت وەریگرە و، بەدڵنیاییەوە بزانە، کە ئامانجی من گەیـانـدنی وێنەیەکی شـــێکـاریی زانســـتییە، نەک لێـدان لە بیروبـاوەڕەکان و، ئەم پەرتووکە ئاراســـتەی تـاکی عەرەبی کراوە خاوەن هەر بیروباوەڕێکی ئایینی بێت.

- بۆ متمانەی زانستی:

- وشـــەی "پەیوەنـدی" بە پێی کلتورەکەت بەکـاربهێنە، ئەگەر دەتەوێت بە ســۆزداری، هاوســەرگیری، دەســتگیراندارى، یان گرێبەســـتی هـاوســـەرگیری هەژمـاریبکە، ئەوەی لە ڕووی زانستییەوە بۆ من گرنگە ئەوەیە، کە "پەیوەندییە".
- قسەکانی من سەبارەت بە سێکس قسەی زانستییە وەک بەشێک لە پەیوەندییەکان، ئامانجیشم تەنها گەیاندنی تێبینییە زانستییەکانە وەکو خۆیـان، ڕێگەنـادەم، یـان نـابمە هـانـدەر بۆ ئەنجـامـدانی ڕەفتـارێکی دیـاریکراو، کە لەگەڵ یـاســـــای وڵاتەکەت، یـان باوەڕەکەتدا ناگونجێت.
- من هیچ بەرپرسیارێتییەک لە ئەستۆ ناگرم لە جێبەجێکردنی هیچ کـام لەوەی نـاوەڕۆکی ئەم پەرتووکە لەخۆییگرتووە لە ژیـانی تایبەتیی خۆتدا، ئەمانە زانیاریی گشـتیین، نەک ڕاسـتیی ڕەها و، نـاگونجێن لەگەڵ بـارودۆخی کەســـیی خۆت. ڕەخنە لە وڵاتێکی دیـاریکراو، یـان کۆمەڵگـایەکی دیـاریکراو نـاگرم و، هەرچی دەنووســم بە گشـتی لە کۆمەڵگای عەرەبی تێناپەڕێت، بەڵکو بۆ هەنـدێـک تـوێژی نـاو کۆمەڵگـان لە ڕێگەی چـاودێریکردنی ڕاســـتییەوە. ناوەڕۆکی پەرتووکەکە ڕێنمایی ئاڕاســـتەکردنە بۆ وشیارکردنەوەی خەڵک و خۆپاراستن لە هەر شتێک زیانی هەیە.

ســەرنجی من لەم پەرتووکەدا لەســەر لایەنی نەرێنیی کۆمەڵگایە بۆ ئەوەی چاکســـازیی تێدا بکەین، نەک بۆ کەمکردنەوە لە شـــکۆی کۆمەڵگاکانمان، یان دابەزاندنی بەهاکەی بە هەر شێوەیەک بێت.

ڕێز لە کۆمەڵگا دەگرم، بەڵام دڵگرانم بە دابەزینی وشیاریی بەکۆمەڵ و، هیوادارم ئەوەی لێرەدا دەینووســـم، وەک هەوڵێکی چاکســـازی وەربگیرێت، کە لەلایەن پزیشـــکێکەوە، کە کوڕی ژینگە و کۆمەڵگەی

عەرەبییە خراوەتەڕوو، کە هیواداڕە ئەم پەیامی چاکسازییە بە هەموان بگات.

ئەم پەرتووکە ئاڕاستەی کەسانی پسپۆڕ نەکراوە.

- پێشەکیی وەرگێڕ:

ئاگایی و وشـــیاریمان دروســـتکەری داهاتوومانە، تا ئەو کاتەی لە ڕووی ژیرییەوە پێنەگەین منداڵین، منداڵیمان قۆناغێکی درێژ دەبێت ئەگەر بە پلەکانی پەروەردەکردن، فێربوون، تێگەیشـتن و پێگەیشـتندا تێنەپەڕێت.

بەرکەوتە نادروســـتەکانی منداڵیمان گرێکانی ئەمڕۆ و نەخۆشـــییە دەرونی و جەســـتەییەکانی داهاتوومان دروســـتدەکەن، ژیانی ئێمە لە زنجیرەیەکی پێکەوەبەســـتراوی بەدواییەکداهاتوو پێکهاتووە، گرفتێک لە هەر یەک لە ئەڵقەکانی ئەو زنجیرەیەدا دروســـتببێت، کاریگەریی لەســـەر تەواوی زنجیرەکە دەبێت و ژیریی نائاگاییمان خودکارانە پاڵ بە تەواوی هەســـتەکانمانەوە دەنێت، کـاردانەوەکـانیـان لە کـاتی دروســتبوونی دۆخە هاوشـێوەکاندا لەســەرێ بن بۆ دروســتکردنی هەڵچوون و ڕووبەڕووبوونەوەی خودپارێزی.

چەپـانـدنی هەر یەک لە هەڵچوونەکـان بنەڕەت و ڕیشـــــەیەکە بۆ دروســـتبوونی گرێ جۆراوجۆرەکـان لە داهـاتوودا، ئـاگـایی و وشیاریمان دەستەبەری ژیانێکی شایستە و لێوانلێو لە خۆشگوزەرانی دەکات بۆ نەوەکانی داهاتوو.

پەروەردە چ پەروەردەی تـاک، یـان خێزان، یـان کۆمەڵگە ڕۆڵێکی ڕوون و بەرچاوی هەیە لە دروستکردنی نەوەیەکی زرنگ و وشـیار بە مافەکانی خۆیی و ئازاد لە کۆت و بەندە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکان.

تا ئاســتی پەروەردە و ڕۆشـنبیری لە خێزان، قوتابخانە و کۆمەڵگەدا بەرزتر و پێشکەوتووتر بێت، ئاستی وشـیاری و ڕۆشـنبیریی لاوان، تاک و خێزانی کۆمەڵگە جیاوازەکان بەرزتر و کراوەتر دەبێت.

پەروەردە بە هەموو ئاســـتەکانی تاک، خێزان، کۆمەڵایەتی، دەرونی، ســێکســی و ....تد، نەخشــەســازی وردەکارییەکانی ژیانمانە، چونکە وەکو چۆن تاک خێزان و، خێزان کۆمەڵگە دروســـتدەکات، ئاوایش پەروەردەکردنی دەرونێکی دروســـت تاک، خێزان و کۆمەڵگەیەکی تەندروست دروستدەکات.

ئێمەی مرۆڤ تا بە دۆخە جیاوازەکانی شکست، شکان، گێچەڵپێکردن و چەپاندندا تێنەپەڕین، لە کاریگەری و ئازاری هیچ یەکێک لەوانە تێناگەین، کە پێیاندا تێپەڕیون.

لێرەدا نابێت کاریگەری و گرنگیی ڕووبەڕووبوونەوەکان لەبیربکەین، کە لە ســـەرەکیترین هۆکارەکانی چاکبوونەوە و ســـارێژبوونی نەخۆشی، کێشە و گرفتە دەرونییەکانە.

لە جیهانی کۆن و نوێدا و بە تایبەت لە ســـەردەمی ئەمڕۆماندا ڕووبەڕووبوونەوە چــالاکترین هێز و چەکە، کە وەک بنەمــایەکی پەروەردەیی منداڵەکانمانی لەســـەر ڕابهێنین، بۆ ئەوەی ســـڵ لە هیچ تاک و کۆمەڵێک نەکەنەوە لە کاتی هەر دەســتدرێژی و پێشــێلکردنی هەر مــافێکیــاندا، بۆ ئەم مەبەســـتەیش بینینی خولە جیــاوازەکــانی یارییەکانی هونەرە بەرگرییەکان لە پێوپستییە هەنوکەیی و گرنگەکانی ئەمڕۆ دەژمێردرێت و، کــاریگەرییەکی بەرچــاو و بــاڵای دەبێت لە دروستکردنی کەسێتییەکی بەهێز و سەرکەوتوو لای منداڵەکانمان.

ســـەرەڕای ماندووێتییەکی زۆر و ســـەرقاڵیی کار و گەڕان بە دوای بژێویی ژیاندا، ســوپاس بۆ خودا هەر لە شــوێنی کارەکەم، کە ڕۆژانە زیــاتر لە حەوت کــاتژمێر تێــدا دەمێنمەوە، توانیم ئەم پەرتووکە پڕبــایەخەیش وەربگێڕم و ئــامــادەی بڵاوکردنەوەی بکەم، بۆ ئەوەی

چاوی تاک و خێزانی کوردی پێکراوەتر بێت، ســـەبارەت بە ژیان و ئەو دەوروبەرەی تێیدان.

بە هیوام کەلێن لەو بۆشـــاییە فراوانەی پەروەردەمان پڕبکاتەوە، کە چەنای چەند ســـاڵە بە هۆی نەبوونی ســـیســـتەمێکی پەروەردەیی گونجاوەوە، نەتوانراوە پڕبکرێتەوە.

ڕێز و خۆشەویستی و سوپاسی زۆرم بۆ هاوڕێم (م. شکار حەکیم) کە خۆبەخشانە و ماندوونەناسانە ئەرکی پێداچوونەوەی دەقە کوردی و عەرەبییەکەی گرتەئەســـتۆ و بەشـــداربوو لە ئـامـادەکردن و خستنەسەرپێی ئەم پەرتووکەدا.

- پێشەکیی نووسەر:

لە ســـەردەمی منداڵیدا تاکە خەمی من دڵخۆشـــکردنی دایک و باوکم بوو، من منـدااڵێکی هەســـتیـار و بێـدەنـگ بووم، پـارێزگـاری و چـاودێریکردنی لە ڕادەبەدەری دایکم وایلێکردم لە تـاقیکردنەوە و ئەزموونەکان بترسـم، ئیشـە تاقەتپڕووکێنەکەی باوکم وایلێکردبوو لە ناوماندا ئامادەگیی نەبێت، هەمیشـــە بیرم لە چۆنێتی بەدەســـتهێنانی ڕەزامەندییـان دەکردەوە و، بۆم دەرکەوت، کە گەورەترین ئـاواتیـان ئەوە بوو، کە من ببمە پزیشـــکێک شـــانازیی پێوە بکەن، لە خوێندندا ڕۆچووم و خۆمم لەبیرکرد تێیـدا، خەونی یەکەمبوون بزوێنەری سەرەکی بوو بۆ ژیانم، بەاڵم بەبێ ئەوەی ئاگام لە خۆم بێت لە ساڵی پێنجەمی خوێندنی پزیشکیدا خۆم بینییەوە، دوای زەبرێکی دەرونی و ڕوداوێکی دڵتەزێن، دەســـتمکرد بە پرســـیارکردن لە هەموو شـــتێک، خۆم لەگەڵ کەســـێکدا بینییەوە، کە پێیدەڵێم "من"... بەاڵم نەمدەناســـی، دەســـتمکرد بە گەڕانەوە بۆ منـدااڵی و چۆنێتی گەورەبوون و پێگەیشـتنم، بە ئازار و ناسـۆرەوە دەپرسـم: لە چ قۆناغێکی ئەم ڕێگا ســەختەدا خۆمم لەدەســتدا؟ ناســنامەی خودیی ڕاســتەقینەی خۆمم لەدەستدا، کنجکاوی(فزولی)ی خۆمم لە منداڵیدا بیرهاتەوە و، چۆن لە ڕێگەی بەگوێـدادان و فێرکردنی ئەو بیرە بۆمـاوەییـانەی، کە هیچ پەیوەندییەکی بە منەوە نەبوو خۆمم لەدەســـتدا، ماڵ و قوتابخانە بە جیهانێکی بچوککراوە دادەنرێت بۆ منداڵ، کە لێیانەوە تێڕوانینی خۆی بۆ ژیان و ڕاســتی دیاریدەکات، بەاڵم هێشـتا لەبیرمە، کە چۆن وەک منداڵێک گاڵتەمپێکرا، بەبێ ئەوەی بەڕپەرچدانەوەم هەبێت لە ترســـی دروستبوونی کێشە، دایکم بە پەرۆشەوە لای بەڕێوەبەرەکە سکاڵای دەکرد و، ڕێگەی نەدەدا بەرگری لە خۆم بکەم، ئەو کـاتـانەیش لەبیرنـاکەم، کە بـاوکم لێیـدەدام بە هۆی چەند هەڵەیەکەوە، کە هیچ

بەهـایەکیـان نەبوو، چونکە پێیوابوو بەو شـــێوەیە مرۆڤ (پیـاو) دروستدەکرێت.

ئەم بەرکەوتنانە وایلێکردم نەزانم چۆن ڕووبەڕووی هیچ کەســـێک ببمەوە. ڕەزامەندیی و دڵڕاگرتنی دایکم و باوکم گۆڕا بۆ ڕەزامەندی و دڵڕاگرتنی کۆمەڵگە لەســـەر حیســـابی خۆم، وشـــەکانی وەک، شـورەیی... هەڵە... یاسـاغ... ڕێگەپێنەدراو... و خەڵک چی لەسـەر ئێمە دەڵێن... بەردەوام لە گوێمدا دەزرنگایەوە، پارێزگارییم لە خوێندنەکەم کرد و، واملێهات، کە حەزێکی شـــێتانەم هەبێت بۆی و، ئەو حەزە شـــێتانە بوو بە ســـەرچاوەیەک بەهای خودیی خۆمم لێوەردەگرت، پێشـتر هەرگیز دەربارەی بیروباوەڕی تایبەتیی خۆم نەمپرسـیوە و، لە دابونەریتی کۆمەڵگاکەمم نەکۆڵیوەتەوە، دەنگە ڕاسـتەقینەکانی ناخ و حەز و ئارەزووەکانی خۆمم لە ژیاندا نەدەزانی، فێرنەبووم چۆن پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی تۆکمە دروســـتبکەم، یـان پەیوەندییەکی خێزانیی ڕاسـتەقینە دابمەزرێنم، لە ڕووی سـۆزدارییەوە لە جیهانێکی پەمەییدا دەژیام و لە چاوەڕوانیی ئەو شۆخوشـەنگەدا بووم، کە بەبێ مەرج خۆشـیبوێم، تا ئەو کاتە منداڵێکی ساویلکە بووم، کە مێشکی بە گرێ دەرونییەکان کۆتوبەند کرابوو، لە ژووورەکەمدا خۆمم دابڕی و پێش خەوتن بە مەراق و دڵپڕییەوە دەگریام و، بایەخپێدانم بۆ هەموو شـــتێک لەدەســـتدا، جیاوازی نێوان دڵتەنگی و خەمۆکیم دەزانی و، دەمزانی پەژارە و ترس چەندە ترســـناکە و، چۆن دووڵیی بیری ناچاریی دەتوانێت بە شـتە پڕوپوچەکان پەرتتبکات و، چۆن دووڵیی گشـتی بە کەڵبەکانی شـێلەی ڕۆژەکانت دەمژێت، هەروەها بڕی ئەو ئازارەم دەزانی، کە هەر کەسێکی لە ڕووی سۆزدارییەوە وازلێهێنراو، هەسـتی پێدەکات، هەروەها ئەو هەسـتەی هەسـتی پێدەکەیت کاتێک هەوڵدەدەیت خۆت بۆ هەر ڕێبوارێک بســـەلمێنیت و، چۆن بەهـای

خۆت لە چاوی خەڵک و چەپڵە لێدانەکانیانەوە وەردەگریت و، گەڕان بە دوای مەیلداریێتیی هەر کۆمەڵێکدا تەنها بۆ ئەوەی هەســـت بە پەسەندکردن بکەیت، ئەو ساتانەی، کە بە دڵنیاییەوە دەیزانیت، کە تۆ بە دوای خۆشەویستیدا ناگەڕێیت، وەک ئەوەی بە دوای پەسەندکردندا دەگەڕێیت. کاتێک درۆدەکەیت تەنها بۆ ئەوەی وێنەی خۆت لە لای ئەوان جوانبکەیــت، ڕۆژێــک دێــت هــاوڕێیەک دەدۆزیتەوە، کە سەرسامبوویت پێی و، ئەویش بە درۆزن ناوت دەبات، کاتێک هەست بە گەمژەیی و تەسکبینی و ونبوونی خۆت دەکەیت.

کاتێک ســەیری کۆمەڵگام کرد، شــێواوییەکی شــاراوەی بێشــومارم بەرچاوکەوت، کە کەس گرنگیی پێنەدەدا، کەمی وشـــیاری و ئەو ئازارانەی، کە منداڵان بەرەوڕووی دەبنەوە، بە جۆرێک لە قوتابخانەدا یەک وانەمان پێنەدەدرا سەبارەت بە بنەماکانی پێگەیشتن لە ژیاندا!

چۆن پرســـیاردەکەیت و، چۆن بە پێی ئەزموونی خۆت بیر لەوە دەکەیتەوە، کە باوەڕت پێی هەیە؟ بنەماکانی پەیوەندییە زانســـتییە ئاســاییەکان چین، کە لەســەر دابونەریتە بۆماوەییەکان دانەمەزراون؟ چی پێویســـتە دەربــارەی ســـێکس بیزانیت؟ چۆن تــامەزرۆیی و حەزەکانی خۆت دەناســیت و ڕاســتگۆ دەبیت لە بەدیهێنانی؟ ژیریی نائاگاییت چۆن کاردەکات؟ چۆن گرێکانت تێکدەشکێنیت و ترسەکانت دەڕەوێنیتەوە؟ چۆن لە ڕووی داراییەوە بەرپرســـیار دەبیت؟ چۆن ئەو خوو و شێوازی ژیانە دروستدەکەیت، کە وێنای تۆ دەکات؟

لە ڕووی ڕیزبەندییەوە لە کۆلیژی پزیشکی بە پلەی یەکەم دەرچووم و، دواهەمین لە ناســینی خۆم، بۆیە بڕیارمدا هەموو شــتێک بگۆڕێت و، لەم ماوەیەدا لەگەڵ دۆزینەوەی گرێیەکانمدا ئازارم دەچەشـــت، زانیم، بە دەگمەن نەبێت کەس هەســـت، یان باوەڕ، یان ڕێز، یان بەرگە، یان گرنگی بە کەسی تر نادات.

ڕووبەڕووبوونەوەی خود قورسترین گەشت (کار)ە، کە مرۆڤ پێیدا تێپەڕێت. یەکێک لە هاوڕێ پزیشـــکەکانم لە ڕۆژی دەرچوون لە ژێر وێنەکەیدا نووسیبووی: "کوا گەورەیی لە ئەنجامدانی ئەو کارانەی، کە کەسانی دیکە پێش تۆ کردوویانە؟" کاتێک خوێندمەوە بۆم دەرکەوت، کە نامەوێت ببمە پزیشـــکێکی ئاســـایی و پارێزگاری لەوە بکەم، کە ئەوانی تر پێیگەیشـــتوون و دووبارەیبکەمەوە، هەروەها ئەو وتەیەی نووسەری ڕووسیی، دۆستۆیفسکیم لەبیرناچێتەوە، کە دەڵێت: "کەمن ئەوانەی بیرۆکەیەک بۆ خۆیان بەرهەمدەهێنن".

بۆیە ئەو کاتەم بیرمهاتەوە، کە پەنام بۆ ئەو شتە برد، کە پێیدەوترێت چارەســەری بەناودەرونی، ئەوەی ڕووبەڕووم بووەوە بە دڵم نەبوو، ڕاوێژکـاری دەرونی پێشـــنیـاری دەرمـانی کرد، منیش بە هەموو شـێوەیەک دەرمانم ڕەتکردەوە، هیچ نەنگییەک لە پزیشکەکەدا نەبوو، بەڵام ڕێگای بەکارهێنانی دەرمـان بۆ من قـایلکەر نەبوو، هەرچەندە دەزانم، کە دەرمـان ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ چاکبوونەوەی مرۆڤ و، لە هەندێک دۆخیشدا پێویستە.

پاشـان چوومە لای باشـترین چارەســەرکار، کە لە جیهانی عەرەبیدا چارەســـەری دەرونی دەخاتەڕوو، تووشـــی حەپەســـان بووم بە ڕووکەشیی شێوازی چارەسەرکردنەکەی.

پێموابوو، کە بەداخەوە هیچ چارەســەرێکی ڕاســتەقینە نییە و، دەبێت خۆم بە دوای نهێنییەکەدا بگەڕێم و، ئەمەیش ئەو نهێنییە بوو، کە من لە ڕووی شیکارییەوە تێیدا ڕۆچووم و گەیشتمە چەندین دەرئەنجامی تایبەت بە خۆم، چەندین ڕێنیشاندەری گونجاوم ناسی و، ئەو ڕێگایەم گرتەبەر، کە کەمترین کەس پێیدا تێپەڕیون. لێرەوە زانیم وشـــیاریی مرۆڤ و ئاگایی و پێگەیشـــتوویی مرۆڤ پەیوەندی بە بڕوانامەی زانستییەوە نییە، بەڵکو پەیوەندی بە قوڵیی ئەزموون و شارەزایی و

ململانێی کەســـیی مرۆڤەوە هەیە لە گەڕان بە دوای خودی خۆیدا و، ئەو ئەزموونە خودییە نابێت پشتگوێبخرێت، لێرەدا و لەم پەرتووکەدا پـــازدە دۆخی ڕاســـتەقینەی پزیشـــکی، دەرونی و ســـۆزداریم هەڵبژاردووە، بۆئەوەی ئەو پازدە دۆخە بنووســـم بە لایەنی کەمەوە پێویســـتم بە تێپەڕبوون بە بیســـت هەزار دۆخ لە ژیانی ڕۆژانەدا هەبووە، لە پشت دەرگاکانی نۆڕینگەکەمەوە. لەم پەرتووکەدا لەســەر ڕێگا ڕاســـتەقینەکەم پەیڕەوی شـــیکاریی دەگرمەبەر، چونکە دەبینم زۆربەی ئەوەی، کە لە دەروننناسیدا دەخرێتەڕوو، بە تەواوی دابڕاوە لە جیهانی ڕاستەقینە.

من تەنها پزیشـکێک نیم، کە شـیکاری بارودۆخەکان دەکات، هێندەی ئەوەی خاوەن ئەزموون و ململانێم لەگەڵ ژیریی مرۆڤدا و، خورپەی شـیکردنەوەکانم تەنها لە ئەزموونی کەســیی خۆمەوە وەرنەگرتووە، بەڵکو بە پێوانە لەســـەر ژیریی مرۆڤەکانە، کە کلیلێکی گرنگ بوو بۆ لێکۆڵینەوەکـانم لە تێگەیشـــتن لە ژیری و فێڵەکـانی و ئـامرازە ئاڵۆزەکانی.

دەســتتدەگرم و پێکەوە لە نێوان بەشـــەکانی ئەم پەرتووکەدا دەچینە گەشـتێکی ڕاسـتەقینە لە گەڕان بە دوای خودی خۆتدا، فێردەبیت، کە چۆن چەمکەکانی پیاوەتی لە کۆمەڵگەدا شـــێواوە، هەروەها پیاوی ڕاســـتەقینە دەناســـیت و، ئەو ململانێیەی، کە مێینە لە ســـێبەری کۆمەڵگەیەکی نێرســـالاریدا پێیدا تێدەپەڕێت، ڕەهەندی دەرونی کاریگەرییەکانی ڕووخســـار لەســـەر مرۆڤ و چۆن بە گرێیەک بەرنامەڕێژکراوین، کە زۆرینە پێیانوایە شتێکی زگماکییە، چۆن بەهای خودیی خۆمان لەبیرکرد و لە چاوی ئەوانی تردەوە بۆی دەگەڕێین بۆ ئەوەی بەهای ساختەمان پێبدات؟

من دەربارەی هاوسەرگیریی نەریتی ڕاستییەکانت پیشاندەدەم، ئەگەر بێئاگایت لێی و، چۆن ئەو کەسە هەڵدەبژێریت، کە شایەنی ئەوەیە ژیانی خۆتی لەگەڵدا بەشبکەیت، ئاگادارتدەکەمەوە، کە زۆر وریای خۆپەرست بیت، ڕەنگە کەسێکی نزیکتان هەبێت هەڵگری تایبەتمەندییەکانی خۆپەرستی بێت، دەزانیت چۆن دەکرێت مرۆڤ بە توندی وابەستەی کەسی زیادەڕەویکار بێت و، تەنانەت چێژ لە ئازاردانی کەسانی دیکەیش وەربگرێت و، شارەزای ڕەهەندە شیکارییەکانی وشەی ناپاکی دەبیت، پەی بە گرنگیی چاکبوونەوەی سۆزداری و سەختی بەکارهێنان و جێبەجێکردنیدا دەبەیت.

سندوقی یەدەک دەکەینەوە بۆ ئەوەی کەسێکی نزیکت ڕزگاربکەیت، کە کەوتووەتە تەڵەی فریودانی سۆزداری و فرێدراوەتەناو سندوقەکەوە.

لە ڕێگەی زانینی ڕەفتارەکانی منداڵێکی ناپێگەیشتووەوە پێدەگەیت، کە لەوانەیە خۆت بیت لە یەکێک لە بازنەکانی ژیانتدا، بەڵام سەرکۆنەی خۆت مەکە، چونکە تۆ هۆکارەکە نیت و، دەزانیت ئێمە لە جیهانێکدا دەژیین، کە بەزەیی بەو کەسانەدا نایەتەوە، کە ملکەچن و سەرکەوتن بۆ بەهێزەکانە، ڕقت لە ڕەچاوکردنی هەستی مرۆڤەکان دەبێتەوە لەسەر حسابی دەرونی خۆت و ڕەنگە لە کۆیلایەتیی ماددە ڕزگارتببێت و، لە کۆتاییدا کۆتایی بەو مەتەڵە دەهێنین، کە بە دەگمەن لە ڕوانگەیەکی زانستیی پەیوەندیدار بە ڕاستییەوە باسدەکرێت، ئەویش سێکس و گێچەڵی سێکسییە.

لەوانەیە لە ڕێگەی ئەم پەڕانەوە گرێ دەرونییەکان و، ئەو ترسانەی، کە تێتدا چێندراون و، هەرگیز ڕۆژێک دەربارەیان قسەت بۆ کەس نەکردووە بدۆزیتەوە، چەپاندنی هەستەکانت و شاردنەوەی و ئەوەی پێتوابووە هیچ مانایەکی نییە، هەروەها پەیوەندییەکی ژەهراوی، کە

تێیدا نهێنیی گیرخواردنت نازانیت، دەبێتە گەشـــتێکی پڕ لە ئازار لە مێشـکی ئەو کەســانەدا، کە ئازار دەچێژن و، لەوانەیە خۆت لە نێوان دێڕەکانیدا ببینیتەوە.

- پێش دەستپێک:

. هیچ گشتاندنێک لەبارەی ژن و پیاوەوە نییە، ڕەنگە هەموو دۆخەکان لەلایەن هەر پیـاوێـک، یـان هەر ژنێکەوە ئەزموون بکرێن و، دۆخەکانیش بریتیین لە شـێوازی دووبارەبووەوە، بەڵام شـیکاری بۆ هەر کەسێک جیاوازە لە کەسێکی تر.

. ئامانج تەنها خوێندنەوە نییە، ئێمە زۆر کەم باس لەوە دەکەین، کە دەیخوێنینەوە و، پێویســـتە خوێندنەوە بە تێڕامانەوە ئەنجامبدەیت، واتە دوای خوێندنەوەی، هەوڵبدە دۆخە هـاوشـــێوەکـان بە ژیـانی ڕاســـتەقینەی خۆت، کە تێیکەوتوویت بپێویت، یان چەند ڕێگایەکی کرداری بـدۆزیتەوە، کە ڕاســـتەوخۆ دوای خوێنـدنەوە ســـودت پێدەگەیەنێت، زۆر کەس بۆ گەیشتن بە چێژی ئەنجامدەر دەخوێننەوە -پێیوایە شـتێکی کردووە و گەشـەیکردووە- بەبێ هیچ هەوڵدانێک لە جیهانی ڕاســتەقینەدا، ئەمەیش جۆرێکە لە درۆکردن لەگەڵ خوددا و، لەسـەرتە لەگەڵ دەرونی خۆتدا ڕاسـتگۆ بیت، کە یەکێکە لە بناغەکانی ڕۆنانی شایستەبوون.

. ڕەنگە کەســـەکانی ناو ئەم پەرتووکە زیاتر لە چیرۆکێک ئەزموون بکەن و، لە ڕووی شـیکارییەوە بەیەکەوە گرێدراون، بۆیە سـەرنجبدە ناوەکانی ناو کەیسەکان.

. کاتێک کەوانە لە دەوری ڕستەیەک دەبینیت (پرسـیار... ناوی یەکێک لە دۆخەکان) مەبەسـتم ئەوەیە، کە دەبێت بگەڕێیتەوە بۆ ئەم کەیسـە بۆ بەدەستهێنانی وردەکاری سەبارەت بەم زانیارییە.

- زاراوە و پێناسەکان:

گرێی دەرونی(پێناسەیەکی کەسیی سادەکراو): شێوازێکی دیاریکراوە بۆ بیر، هەست و ڕەفتارەکان، کە لە سەرچاوەیەکی نادروستەوە سەرچاوە دەگرێت، یان لە زەبرێکی دەرونی، یان هەڵچوونێکی چەپێنراو، یان ئەزموونێک، کە بە شێوەیەکی نائاگایی جڵەویکردوویت و هەڵتەدەسوڕێنێت.

ئەمە بە باوەڕێکی شێواو دەچوێنم، کە بە هۆی بەگوێدادان و فێرکردن، یان ڕووداوێکەوە دروستیدەکەیت و، لەو ڕێگەیەوە جیهان دەبینیت. ئەمە بە پێناسەیەکی وردی زانستی دانانرێت بۆ گرێی دەرونی، بەڵکو بۆ ئەوەیە تێگەیشتن لە بیرۆکەکە ئاسانتر بێت.

هەستکردن بە تاوانباری بە هۆی کوشتنی کەسێک شتێکی ئاساییە.

هەستکردن بە تاوانباری لەبەرئەوەی دەرچوونت لەگەڵ هاوڕێ خۆسەپێنەکەتدا ڕەتکردووەتەوە، لە ترسی برێندارنەکردنی هەستەکانی، ئەوە گرێی خۆبەتاوانبارزانینە.

. واتە تاوانێکی نائاساییە، کە نابێت بوونی هەبێت و، ڕەنگە تۆ فێری چەمکی ڕەچاوکردنی هەستی کەسانی دیکە بووبیت لە دایک و باوک، یان لە کۆمەڵگاکەتەوە، یان هەر بارودۆخێکی ژیانتەوە لەسەر حسابی خۆت.

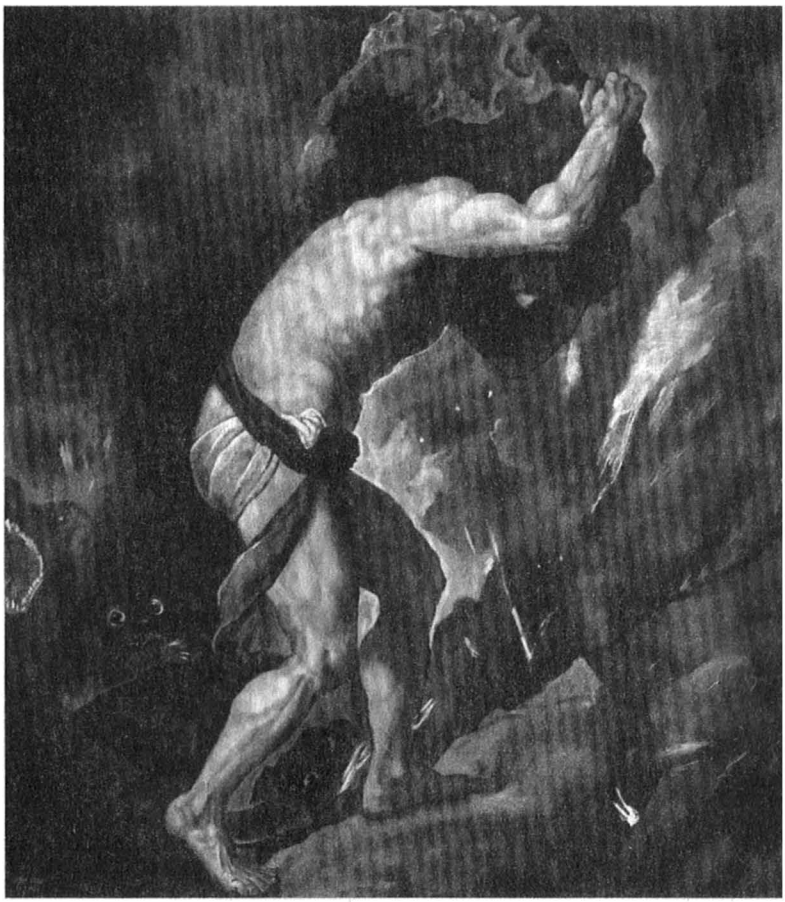
نمونەیەکی تر: دوای ئەوەی دەمەقاڵە لە نێوانیاندا ڕوویدا، منداڵێک لەلایەن باوکییەوە لێیدرا، دواتر منداڵەکە هەڵچوون و هەستەکانی چەپاند، لێرەوە گرێی ملکەچبوون لە ناخیدا گەشەیکرد، کە کۆمەڵێک بیرکردنەوەی پەیوەندیدارە بە گرنگیی دورکەوتنەوە لە ڕووبەڕووبوونەوە و، هەستکردن بە ترس و، هەمیشە هەوڵدان بۆ هەڵهاتن لە هەر هەڵوێستێک، کە پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە

هەبێت. بۆیە چارەسەری شیکاریی ڕاستەقینە لەسەر ئاستی هەڵوێستی ڕابوردوودا کارەکات -خاڵیکردنەوەی چەپاندن و ڕێکخستنی بیرکردنەوەکان بە قسەکردن لەسەر وردەکارییەکانی ڕوداوەکە- هەروەها دووبارە داڕشتنەوەی چەمکەکانی پەیوەست بە ڕووبەڕووبوونەوەکە لە ڕێگەی بەپێوەرکردنی ژیریيەوە- ئەو گفتوگۆیەی، کە تێیدا بە وردی ئەو گرفتە بۆ کەسەکە ڕوونەدەکەیتەوە، کە لە ئەنجامی دۆخەکەوە دێتە ئاراوە، چونکە ئاگایی نییە بۆی- هەروەها دروستکردنی بنەمای پێگەیشتووی پەیوەست بە ڕووبەڕووبوونەوە و، پاشان گەشتی قوڵبوونەوە لە ڕووبەڕووبوونەوەکان و گفتوگۆکردن لەسەر هەموو بیرۆکە و هەست و ڕەفتارێک، کە لەم ماوەیەدا پێیدا تێپەڕیوە. ئەمە لە دۆخی گرێی ملکەچبووندا دەبینیتەوە.

وەلامدانەوەی هەموو کەسێک دوای ئەزموونەکە جیاوازە و، مەرج نییە هەموو کەسێک، کە ڕووبەڕووی لێدان بووبێتەوە تووشی گرێی ملکەچبوون بووبێت.

گرێیەکان نەخۆشی و تەنگژەی دەرونی نین، بەڵام ئەگەر پشتگوێبخرێن، ئەوا لە داهاتوودا دەبنە نەخۆشی.

ڕەنگە لە لێکۆڵینەوەکانی خۆمدا جیاواز بم لەگەڵ هەندێک لەوانەی، کە لە دەروننناسی، یان دەرونپزیشکیدا دەخرێنەڕوو و، لێرەدا زیادکردنی کەسیی بۆ هەندێک لە پێناسە و زاراوەکان دەبینیتەوە.



دۆخی یەکەم:
شێوانی چەمکەکانی پیاوەتی

- پیاو چۆن بە ڕێگەیەکی هەڵە پەروەردەدەکرێت؟
- بۆماوەیی کۆمەڵایەتییەکانی پێناسەکردنی پیاو چین؟
- کاریگەریی نەرێنییەکانی بێزارکردن چین؟
- گەنج چۆن فێری چەمکەکانی سێکس و سۆزداری دەکرێت؟
- چەمکی ڕاستەقینەی ئابڕوو(شەرەف) چییە؟
- چەمکە دروستەکانی پێناسەکردنی پیاو چین؟

- چیرۆک:

من حەمەدم، باوکم لە سەردەمی منداڵیمدا هەمیشە توند و بێبەزەیی بوو، هەروەها بەردەوام کەسێکی توڕە و هەڵچوو بوو، هەر هەڵەیەکم بکردایە لەوانەیە تووشی لێدانێکی تونددی بکردمایە، بەو جۆرەی باوکی پەروەردەی کردبوو، پێیوابوو پیاوان بە لێدان پاڵفتەدەکرێن، دایکم بەرگری لە من نەدەکرد، ئەو داماوەیش زۆرجار لەلایەن باوکمەوە سوکایەتیی پێدەکرا و لێیەدرا، نەمتوانی بە باوکم بڵێم، کە لە قوتابخانەدا قسەی ناشرینم پێدەگوترێت، لە ترسی ئەوەی لاواز بمبینێت، هاوڕێکانم گاڵتەیانپێدەکردم، چونکە داوام لێدەکردن ڕێز لە هەستەکانم بگرن، ئەوانیش چەندبارە و بەردەوام پێیاندەوتم: "تۆ کچێکی هەستیاریت" نەمدەزانی چۆن وەڵامبدەمەوە، کەسیش فێرینەکردبووم چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم بارودۆخە ئازاربەخشانەدا بکەم، خەمی سەرەکی و لەپێشینەی دایکم خوێندن بوو، خۆی بڕوانامەی نەبوو، نەیشیدەویست من هەڵەکەی ئەو دووبارەبکەمەوە، پەیوەندیم لەگەڵ باوکمدا وشک و سنوردار بوو و، لە سەرزەنشتکردن و لێداندا کورتدەبووەوە، کاتێک گەیشتمە تەمەنی باڵغبوون نەمدەزانی چیم بەسەردادێت، لە ژوورەکەی خۆمدا خۆمم دابڕی و، سەیری فیلمێکی ڕووتم دەکرد، کە لە هاوڕێیەکم کڕیبووم، لێرەوە زانیم سێکس چییە و، ژنێک چۆن سێکسی دەوێت، کاتێک زانیم ئابڕووم لە لەشی خوشکەکەمدایە، ئیتر بووە بارگرانییەک بۆ من و، دەبێت خێرا بکەم لە جڵەوکردنی و چاودێرییبکەم لە ترسی ئەوەی، کە بە نەنگییەکەوە ئابڕوومببکات، ئەمەیش درزێکی قوواڵی لە پەیوەندییەکەماندا دروستکرد، ژیانم بە هەواڵدان بە چەندین ڕێگا و شێوازی جۆراوجۆر بۆ سەلماندنی پیاوەتیم بەسەربرد "سەرکەوتن لە خوێندن، لەشجوانی و سێکس" هەواڵمدا سەر بە شتێک بم،

تەنانەت ئاهەنگەکانی خواردنەوە، حەشیش و لیریکایشم تاقیکردەوە، بەڵکو ببێتە پەناگەیەک بۆ تەنهاییە ناوەکییەکەم، لەگەڵ ئەوەیشدا بەردەوام هەستم بە سەرگەردانی دەکرد و، نەمدەزانی چەمکی ڕاستەقینەی پیاوەتی چییە!

پەیوەندیی سۆزداریم: نازانم دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ ژناندا بکرێت، فێڵەکەم ئەوە بوو، کە لە سەرەتای پەیوەندییەکەدا بۆی ڕوونبکەمەوە، کە من ئەوینداری ئەوم و ئەو ناوازەیە و، ئاماژەم بە بیرۆکەی هاوسەرگیری دەکرد و، هەر ئەوەندەی، کە دەستەبەرمدەکرد، دەمخستە ڕەفەی یەدەکەوە و، بە دوای یەکێکی تردا دەگەڕام، من حەزم لە فرەییە و، وا دەکات هەستبکەم، کە خوازراوم.

- تێڕوانینە هەڵەکان سەبارەت بە پەزوەردەی پیاوان و کاریگەرییەکانیان:

لێدان ڕەفتارێکی نادروستە، جا منداڵەکە نێر بێت، یان مێ، ئەم ڕەفتارە بەشدارە لە دروستکردنی چەپاندنێکی قوواڵ لە هەستدا و، ترس لە دەربڕین و، ڕەنگە زۆرجاریش گرێی شایستەبوون، ملکەچبوون و خۆبەکەمزانین دروستبکات.

تێبینییەکی گرنگ: وەڵامدانەوەی هەر کەسێک بۆ ئەم جۆرە بارودۆخانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە و، لەوانەیە سێ کەس لێیانبدرێت و هەریەکەیان تووشی گرێیەکی جیاواز ببێت، یان لەوانەیە تووشی هیچ شتێک نەبن. ژیریی مرۆڤ لەم ئامرازەدا زۆر ئاڵۆزە و، هەر مرۆڤێک بە پێی ئەزموونەی، کە هەیەتی جیاوازە لەوانی تر.

لە وتە باوەکانی ناو کۆمەڵگاکانمان ئەوەیە، کە: "هەموومان لە سەردەمی منداڵیدا ڕووبەڕووی لێدان بووینەتەوە و هیچیشمان

بەسەرنەهاتووە، خێزانەکانمان لێیانداین و پیاویان لێدروستکردین. ئەم بیرۆکانە بیرۆکەی بۆماوەیی و شێواون، کە تێڕوانینە نادروستەکان بەهێزدەکەن، ئەم کەسانە پێیانوایە، کە کاریگەریی نەبووە لەسەریان، بەڵام ئەگەر سەیری کەسێتی و سروشتی پەیوەندییەکانیان بکەیت، کەموکوڕییەکی قوواڵت بەرچاودەکەوێت، بە تایبەتی لە پەیوەندییە سۆزدارییەکانیاندا.

پەیوەندیی سۆزداری گرێ دەرونییەکانی مرۆڤ ئاشکرادەکات.

بەداخەوە بناغە زانستییەکانی پەروەردەکردنی منداڵ بە جۆرێک لە بێبایەخییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت و، بیروباوەڕە بۆماوەیەکانی باوباپیران وەک ڕاستییەک بە گوێی منداڵەکاندا دەدرێت و، ئێمەیش لەبری ئەوەی گەشە بە مێشکی نەوەی داهاتوو بدەین، خۆمان بەرهەمدەهێنینەوە.

کاتێک منداڵ هەست بە ترس لە دەربڕین دەکات، واتە تۆ بێبەشکردووە لە پێکهێنانی چوارینەی خودیی ڕاستەقینەی خۆی (باوەڕ، کار، یان (تامەزرۆیی)، پەیوەندی، شێوازی ژیان)، بەو پێیە ناتوانێت خۆی بێت و، هەست بە پەسەندکردنیش ناکات.

لەلایەکی تریشەوە ڕووبەڕووی زۆر دیاردە دەبێتەوە، کە ناتوانێت باسیانبکات، لەوانە گێچەڵی سێکسی، یان بێزارکردن و قسەی ناشرین، چونکە دەترسێت و هەست بە ئاسایشی ناوەکی ناکات، بەجۆرێک وابەستەیی بە دایک و باوکییەوە بووەتە وابەستەییەکی نائارام (کە لەسەر بنەمای پەسەندکردنی تەواوەتی دانەمەزراوە) هەروەها لە هەر هەڵەیەک دەترسێت و، ئەمەیش لە زۆرێک لە ئەزموونەکانی ژیان بێبەشیدەکات، کە پێوەرێکی بنەڕەتیین بۆ پێگەیشتن. چەندە زیاتر ئەزموونی ژیان بکەیت و، زیاتر

لێبوردببێتەوە، پێگەیشـــتووتر دەبێت و، ئەمەیش هەرگیز پەیوەســـت نییە بە تەمەنی مرۆڤەوە.

ئەو دایکەی، کە بە دەســـت گرێی ملکەچییەوە گیرۆدەیە، وادەکات منداڵەکەی هەســـتبکات، کە هیچ پشـــتیوانی و پەناگەیەکی نییە، بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ئەگەر لەلایەن باوکی خۆســـەپێنەوە تووشـــی لێدان، یان ســـووکایەتی بکرێتەوە، پارێزەرێکی توند و خاوەن بڕیار نـادۆزێتەوە، کە بە نەبەردییەوە بەرگریی لێبکـات، ئەو دایکەی، کە خاوەن شـایستەیی و متمانە بەخۆبوونە، ڕێگە بە هیچ زیادەڕەوی و دەســـتدرێژییەک بۆ ســـەر منداڵەکەی نادات و، لە ڕووی باوکەکەدا دەوەستێت و، ئەگەر پێداگریبکات لەســەر توندوتیژیی دژی منداڵەکە، ئەوا لەوانەیە لێیجیابێتەوە، بەڵام دایکی ملکەچ بەبێ ئەوەی هیچ بکات و کـاردانەوەیەکی هەبێـت، بە بێـدەنگی دەمێنێتەوە و، منـداڵەکـانی دەبینێـت، کە ڕووبەڕووی ئەو ئـازاردانە دەبنەوە و، بەردەوام و دووبارە دەڵێتەوە "لە پێناو منداڵەکانمدا دەمێنمەوە".

ئەو منـداڵە ڕێز لە دایکی نـاگرێـت و متمـانەی پێنـاکـات ئەگەر بە ئەزموونێکی وادا تێپەڕێـت، دایکێـک لەبەرچـاوی منـداڵەکەی ســوکایەتیپێبکرێت، هەرگیز ڕۆژێک لە ڕۆژان متمانە بە بۆچوونەکانی ناکرێت و بەهایەکی بەرزی نابێت بۆی، یان ئەوەیە ســـۆزی بۆی دەجوڵێت و بەزەیی پێیدادێتەوە، یان ئەوەیە زیادەڕەویی دەکاتەســـەر و، ئەمەیش بەندە بە جۆری کەســـێتیی و بڕی ئەو شـــێواندنانەی، کە ڕووبەڕوویبووەتەوە و، خودی ڕاســـتەقینەی خۆی، کە ئـایـا مەیلی چاکەکردنی هەیە، یان زیانگەیاندن بە کەسانی تر.

لە شیکاری دەرونیدا هیچ زاراوەیەکی وەک چاکە و خراپە نییە، بەڵام وەک زاراوەی توانای زیانگەیاندن بە کەســـانی دیکە گوزارشـــتی لێدەکەین و، مرۆڤیش لەم بابەتەدا جیاوازە.

لە قوتابخانەکاندا چەمکی نادروست سەبارەت بە پێناسە و چییەتی پیاو بڵاوەدەکرێتەوە، کە وەک تێکەڵەیەکی شێواوی دابونەریت و بیروباوەڕی نادروست دەیخەنەڕوو.

گاڵتە بە وشەی هەستەکان دەکرێت و بەستراونەتەوە بە مێینەییەوە، لێرەدا کێشەکە ئەوەیە، کە هەر لە منداڵییەوە وشەی هەستکردن بە شەرمەوە دەبەستینەوە، بۆیە هەموو جۆرەکانی گوزارشتکردن لە هەستەکان لە دڵتەنگی، ترس، ئازار و سێکس، هەڵە و شەرمەزاریی و ناتوانرێت ئاشکرابکرێت، کێشەکە گەورەکەی تر ئەوەیە، کە ئێمە مێینەبوون بە کەمییەوە دەبەستینەوە، کاتێک بە پیاوێک دەڵێیت "مێینە" وەک سوکایەتییەکی گەورە دەیبینێت و، ئەمەیش تێڕوانین بۆ ڕەگەزی بەرامبەر دەشێوێنێت.

ئەگەر بە وردی سەرنجی ئەو زمانە بدەیت، کە لای پیاوان باوە، بۆت دەردەکەوێت، کە تانە، گاڵتەجاڕی و جنێودان زمانێکی زانراو و بەکارهاتووە لایان و، هەر کەسێک توانای دەربڕینی هەستەکانی لەدەستبدات، بەم شێوازە نەشیاوانەی دەربڕین دەدرێتەبەر تانەوتەشەر، هەندێک جار گاڵتەجاڕی وەک ئامرازێک بۆ نزیکبوونەوە و هۆگری بەکاردێت و لە شێوەی زاراوەیەکی گشتی و سەرزارەکیدایە، کە پێیدەوترێت (خۆلێنزیککردنەوە)، هەرچەندە مانای ڕاستەقینەی وشەی (خۆلێنزیککردنەوە) ئەوەیە، کە لێتەوە نزیکم و دەتوانم بە گەرموگوڕی و متمانەی دوولایەنەوە هەستەکان دەربڕم، بەڵام لە دەربڕینی نادروستدا خراپ بەکارهێنراوە.

لەوانەیە گەنجێک ببینیت، کە تامەزرۆیی خۆی بۆ کەسێکی تر دەربڕێت بە جنێوێکی وەک (ئەی ئاژەڵ، بیرماندەکردیت.) چونکە شەرمەکات بڵێت: (بیرتەکەم، یان لە دڵمدا خۆشەویستییەکی زۆرت هەیە) تێبینیبکە، کە شێوازی کۆمەڵی بەکارهێناوە: "بیرماندەکردیت"

نەک "بیرمەدەکردیت" و، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە بە شێوەیەکی ئاسایی ترسی لە سێکس و نزیکی هەیە و، ڕەنگە بە هەڵە لێیتێبگەن.

گاڵتەپێکردن و قسەی ناشرین ڕۆڵی هەیە لە لەناوبردنی شایستەیی و، ئەگەر ڕووننەکرێتەوە لە ژیانی ڕۆژانەدا چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، ئەوا لە داهاتوودا تۆ لەسەر ڕێگای تیاچوونی خودیدایت، ئێمە لە جیهانێکدا دەژیین هێز هەڵیدەسوڕێنێت، ئەگەر خۆت گورگ نەبیت، گورگەکان دەتخۆن، لێرەدا پێش هەموو شتێک پێویستە منداڵ بە هونەری جەنگی و شێوازەکانی بەرگریلەخۆکردن ساز و ئامادەبکرێت، چونکە ڕەنگە تووشی دۆخێک ببێت، کە دەبێت بە خێرایی مامەڵەی لەگەڵدا بکات و، ناتوانێت چاوەڕێبکات بۆ سکاڵاکردن لە دەست کەسێ بێزارکەر و، ئەگەر بە دۆخەکەدا تێپەڕێت و لێیبدرێت، یان سووکایەتییپێبکرێت و، خۆی بەرپەرچینەداتەوە، ئەوە درزێک لە دەروونیدا دروستدەکات و ڕەنگە ببێتە گرێی ملکەچبوون.

بە کورتی هەر کەسێک لێیدایت، لێیبدەرەوە و، هەر کەسێک سووکایەتییپێکردیت، سووکایەتییپێبکەرەوە، ئەوە بنەمای ڕاستییە، بەڵام ئەگەر ڕێگەتێدا لێتبدات و دواتر سکاڵاتکرد، یان ڕێگەتێدا سوکایەتێپێبکات و پشتت تێکرد و پشتگوێتخست، ئەوە لە قوڵایی ناختدا چەپاندنی هەستی دروستدەکات و، ڕەنگە بگەڕێیتەوە ماڵەوە و پرسیاربکەیت، بۆچی بەرپەرچمنەدایەوە؟ هەروەها لە ئەندێشەتدا سیناریۆ دروستدەکەیت، کە تێیدا بەرپەرچی ئەم بێزارکەرە دەدەیتەوە "گێڕانەوەی ئەندێشەیی".

ئامۆژگاریی هەندێک لە دایکان و باوکان دەڵێت: (هیچ مەکە و سکاڵات تۆماربکە لەسەر هەر کەسێک دەستدرێژی بکاتەسەرت، ئاگاداربە، چونکە ڕەنگە ڕووبەڕووی لێدانی توند ببیتەوە، یان تەنانەت لێتبدرێت

و ئازاربچێژێت" ئەمەیش وادەکات بترسـیت و، نەتوانیت بەرگری لە خۆت بکەیت.

پێویستە منداڵ هەست بە دڵنیایی و ئارامی بکات لەگەڵ دایک و باوکیدا بۆ ئەوەی بتوانێت دڵی خۆی بکاتەوە و، لەگەڵیاندا گفتوگۆبکات و دەربارەی ترسەکانی بۆیان بدوێت، بەڵام ئەو دایک و باوکانەی پشت بە شێوازی ئامۆژگاری و ترساندن بە سزا دەبەستن، منداڵەکەیان تووشی دوودڵی دەکەن لە خستنەڕووی نهێنییە شاراوەکانی دەرونی، بۆیە زۆرێک لە منداڵان ڕووبەڕووی ئەزموونی وەک گێچەڵپێکردن و بێزارکردن دەبنەوە و بێدەنگیش دەبن.

زۆر ئازارمدەدات کاتێک پرسیار لە کەسێک دەکەم دەربارەی پەیوەندییەکەی لەگەڵ هەریەک لە دایک و باوکیدا و ئەویش باس لەوە دەکات، کە پەیوەندییەکانیان شێوازبەندی و فەرمییە، بنەمای پەیوەندی لەگەڵ دایک و باوکدا بریتییە لە پەروەردەکردنێکی ڕۆحی، سۆزداری و دەرونی، نەک تەنها دابینکردنی دارایی. بەڵام بەداخەوە وشیاریی بەکۆمەڵ بۆ تێڕوانین سەبارەت بە وەچەخستنەوە کەمە، ئەگەر لە دەسەڵاتی منداباوایە، یاسایەکم دادەنا، کە لەسەر دایک و باوکان پێویست بکات ناوی خۆیان لە زانستگەیەکدا تۆماربکەن بۆ پەروەردەکردنی منداڵێکی ئاسایی و، ڕێگەیان پێنەدەدرا وەچەبخەنەوە تا ئەو کاتەی لە گرنگترین پەیڕەو (مەنهەج)، کە لە ژیانیاندا دەیخوێنن سەرکەوتوو دەبن، ئەویش پەیڕەوی پەروەردەکردنی منداڵێکی وشیارە.

- ئەو ئەزموونانەی، کە ژیریی نائاگایی گەنجان دەشێوێنن:

دەکرێت زۆربەی گەنجان لەم تەمەنەدا لەسەر ئاستی جیهانی بەرکەوتەیان لەگەڵ سەیرکردنی فیلمی ڕووتدا هەبێت، نەک تەنها لە

جیهانی عەرەبیدا، بەڵام لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا و، بە هۆی چەپاندنی سێکسی، کە لە فەرهەنگی عەرەبییەوە سەرچاوەی گرتووە، هەروەها ئامرازیی ڕێگریکردن لە تێکەڵبوونی هەردوو ڕەگەز، لەوانەیە ئەگەری ئارەزووی سەیرکردنی ئەم فیلمانە زیادبکات.

ئەو شەرمەزارییەی بەستراوە بە دەستەواژەی سێکسەوە، ئەگەری گفتوگۆکردن لەسەری لەگەڵ دایک و باوکدا کەمدەکاتەوە و، لاوازیی ڕۆشنبیریی سێکسی و ڕێگریکردن لە تێکەڵبوون، وادەکات ئەم فیلمانە سەرچاوەی سەرەکی بن بۆ ڕۆشنبیریی سێکسی لای ژنان، مەترسییەکەی لەوەدایە، کە پرۆسەی سێکسی بە شێوەیەکی شێواو لە نێوان ژن و پیاودا دەخاتەڕوو، هەروەها شێوازەکانی سادی - بریتییە لە چێژوەرگرتن لە ئازاردان، سووکایەتپێکردن و ئازاردانی جەستەیی، دەرونی و سێکسی کەسانی دیکە- و ماسۆشی -بریتییە لەوەی کەسێک چێژوەربگرێت لە ئازاردرانی یان شکاندنەوەی لەلایەن کەسانی ترەوە یانیش زۆر جار چێژ لەوە دەبینێت خۆی ئازاری خۆی بدات(وەرگێڕ)- وەک سەرچاوەی چێژ و ڕێگایەکی نمونەیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا دەخاتەڕوو (پرسیاری گرێی سێکسی).

ئەمە شتێکی باو و بڵاوە، تەنانەت خەریکە دەبێتە نەریتێکیش لای هەرزەکارەکان، بەڵام بۆ ئەوەی ڕوون بێت، تەنها تایبەت و سنوردار نییە بە هەرزەکارانەوە، بەو پێیەی هەندێکیان بە هۆی چەپاندنی سێکسی و چاوەڕوانیی کاتی هاوسەرگیرییەوە ئالودەیدەبن و، هەندێک لە گەورەکانیش خۆراک لەم فیلمانە وەردەگرن بۆ گەیشتن بە ترۆپکی چێژی سێکسی.

- پەیوەندی لەگەڵ خوشک، دایك، یان کچ:

چەمکی ئابڕوو لە دیاردەی پیاوســـالاریی بۆماوەییەوە وەرگیراوە، بۆیە ئابڕووی گەنج لە خۆی، ڕەوشت و مرۆڤایەتییەکەیدا نییە، بەڵکو لە لەشی خوشکەکەیدایە، سەیروسەمەرە لەوەدایە، کە پێچەوانەکەی ڕاســت نییە، واتە ئابڕووی ژن نەبەســتراوەتەوە بە پیاوەوە، ئەگەر سەیری ڕەهەندەکانی ئەم چەمکە هەڵەیە بکەین، بۆمان دەردەکەوێت، کە بۆ سەپاندنی بااڵدەستیی پیاو بەسەر ژندا ڕۆنراوە.

ئابڕووی ڕاســتەقینە ڕاســتگۆییە لە قســە و کردارەدا و ژیانێکی هاوسەنگی بێ هیچ دووفاقییەکە، کە وێنای خودی ڕاستەقینەی خۆت بکات.

شتە پێکەنیناوییە گریانهێنەکە ئەوەیە ئەگەر کوڕ کەسێکی خۆشبوێت لەوانەیە وردەکارییەکانی لەگەڵ خوشــکەکەیدا باســبکات و، داوای یارمەتی و ئامۆژگاریی لێبکات لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ژنەی، کە شــەیدای بووە! بەاڵم ئەگەر کچەکە لە ســنوری ڕێز و ئابڕوودا کەســێکی خۆشــبوێت و براکەی ئەمە بزانێت، ئەوا ســوکایەتی و پێشــێلکاریی بەرامبەر دەکرێت و، هەندێکجاریش بە ناوی ئابڕووەوە دەکوژرێت.

لەوانەیە کوڕ شــەرمبکات لەگەڵ خوشــکەکەیدا بچێتەدەرەوە، یان هاوڕێکانی ببینن و، لەوانەیە لە بری ئەوەی بە ناوی فاڵن خوشکەوە ناوی ببات، بە ناوی(مااڵوە) ناوی دەبات و، هەر جلوبەرگێکی بۆ بگونجێت دەیســەپێنێت بەســەریدا و، هەندێک جار، کە لە نزیکیەوە دەڕوات شەرمەکات دەستیبگرێت.

ئەم کچە هەست بە ئاسوودەیی و پەسەندکردنی تەواوەتی لەگەڵ براکەیدا ناکات و، هەرگیز ڕۆژێک لە ڕۆژان ناتوانێت دڵی خۆیی بۆ بکاتەوە، لەوانەیە لە هەر ساتێکدا لە دژی بوەستێتەوە و، ڕەنگە بە جلوبەرگێکەوە بە بەردەمیدا بچێتەدەرەوە و، دواتر فڕێیبداتە ناو ئۆتۆمبیلێکەوە و ئەوەی خۆی دەیەوێت لە دەرەوەی ماڵ لەبەربکات، لە ترسی ئەوەی سوکایەتییپێنەکرێت بە هۆی لەبەرکردنی جلوبەرگێک، کە لەگەڵ بۆچوونی براکەیدا ناگونجێت، تەنانەت ئەگەر سەلار و سەنگینیش بێت.

لێرەوە پەیوەندییەکە لە برا و خوشکێکی یەکسانەوە دەگۆڕێت بۆ گەورە و شوێنکەوتە، باڵادەست و ملکەچ و، بە وشەی شیرینی وەک: "تەنها بەرژەوەندیی ئەوم دەوێت و بەترس و پەرۆشم بۆی" دایدەپۆشێت، لە کاتێکدا ڕاستییەکە ئەوەیە، کە تەنها بیر لە وێنەی خۆی دەکاتەوە لە بەردەم هاوڕێکانیدا، کە هەمان بیرکردنەوەی ئەویان هەیە.

- سەلماندنی پیاوەتی و خۆدانەپاڵ کۆمەڵ:

لەگەڵ گەورەبوونیدا گەنج سەریلێدەشێوێت و لە چۆنێتیی بوون بە پیاو لەم کۆمەڵگایەدا دەپرسێت و، ئەگەر باوکەکە بێبەزەیی بێت، یان ئامادەنەبێت، یان پێنەگەیشتوو بێت، یان خاوەن گرێ و شێواوییەک بێت لە چەمکەکانی پیاوەتیدا، ئەوا سەرچاوەی دووەمی گەنجەکە هاوڕێکانی دەبێت و هەوڵدەدات خۆی بداتەپاڵیان، بۆ ئەوەی هەستبکات، کە تەنیا نییە و، بە دوای سەرچاوەیەکدا دەگەڕێت، کە وایلێبکات لە نێوانیاندا پەسەند بێت.

لەوانەیە سەرکەوتن زانستی و، پاشان پیشەیی بێت، یان هێزی لەش، یان هێزی سێکسی و، توانای بەدەستهێنانی زۆرترین ژمارەی کچان

و ژوانبەســـتن، یان فرەپەیوەندیتی، کە ڕەنگە بەهای وەک پیاوێکی خوازراو بەرزبکاتەوە..

بۆ ئەوەی لەلایەن ئەو هاوڕێیانەی، کە چەمکەکان لەلایان شـــێواوە چەپڵەی بۆ لێبـدرێـت و، ئەگەر ئەم لەخۆگرتنە لە هـاوڕێکـانیەوە نەبینێت، یـان پەســـەندینەکەن، لەوانەیە ڕوو لە ئـالوودەبوون بە خواردنەوە و ماددە هۆشـــبەرەکان بکات بۆ ئەوەی لە خۆی هەڵبێت و، لە چێژەکـانـدا ڕۆبچێـت، کە لەوانەیە لەو بـارگرانیی تەنیـاییە کەمبکاتەوە، کە ئەم گەنجە بەدەستییەوە گیرۆدەبووە.

- ململانێی دەرونی لە پەیوەندیی سۆزداریدا:

لە زۆرێک لە خێزانەکاندا گەنج هەر، کە خوێندنی زانکۆی تەواوکرد بە هـاوســـەرگیریکردن بەرنـامەڕێژدەکرێت و، بەزۆری لەگەڵ ئەو کچەدا هـاوســـەرگیریدەکات، کە دایکی بۆی هەڵیدەبژێرێت، یـان لە ڕووی چاکییەوە لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگەدا دەگونجێت.

ژنێکی هێمن، نەرم و ناســـک، لەســـەرخۆ، ملکەچ و گوێڕایەڵ، کە سەرپێچی لە فەرمانەکانی ناکات، بە تەواوی ئەرکەکانی هاوسەرگیریی خۆی جێبەجێدەکات و پەیوەندیی لەگەڵیدا ســنوردار و دیاریکراوە لە ســـیـانەی دابینکردنی بژێوی، پەیوەنـدیی هـاوســـەرگیری و وەچەخســتنەوەدا، بۆ ئەوەی گرنگیی بە منداڵ و مێردەکەیشـی بدات. ســەرسـام و شـەیدای کچێکی بەهێز و خاوەن کەسـێتی دەبێت، بەڵام ناتوانێت هاوســـەرگیری لەگەڵدا بکات، چونکە کچەکە لەگەڵ ئەو وێنە کۆمەڵایەتییەی، کە گونجاوە بۆی ناگونجێت.

"حەمەد" لە چیرۆکەکەمـانـدا هـیچ بنەمـایەکی بۆ پەیوەنـدییە کۆمەڵایەتییەکـان، یـان مـامەڵەکردن لەگەڵ ژنـانـدا نییە، بەداخەوە زۆربەی ئەو بیرۆکانەی، کە لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا ســـەبارەت بە

پەیوەندییە مرۆییەکان دەخرێنەڕوو، ڕووکەشـــن و دوورن لە چەمکە شـــیکارییەکانی دەرونی مرۆڤ و بیرۆکە ســـاویلکانەکان لە ڕێگەی ئەمانەوە دێنەکایەوە:

(ژنان حەزیان لە گرنگپێدان، لەخۆگرتن و وشەی جوانە).

هاوشێوەی ئەم ئامۆژگارییە ساویلکانەیە، هیچ سود و کەڵکێکی نییە و، ڕاســتییەکە تەواو جیاوازە و، تێگەیشــتن و پەیبردن تەنها لە ڕێی ئەزموونی لێکۆڵراوەوە دێت.

ئەو وشـکییەی، کە حەمەد لە سـەردەمی منداڵیدا وەریگرتووە، ئەمڕۆ لە بێتوانایی دەربڕینی هەســـتەکانیدا بە وردی دەردەکەوێت، لەبری ئەوەی بە خۆشـــەویســـتەکەی بڵێت "ئەم جلە لەگەڵ بەژنوباڵاتدا دەگونجێت"، دەڵێت "ئەم جلە جوانە" ئەوە تەنها نمونەیەکی ســـادەیە لەســـەر بێتوانـایی دەربڕین بە وردی، مرۆڤیش بە شـــێوەیەکی ســـروشـــتی بەم دەربڕینانە کاریگەر دەبێت، کە یەکێکە لە بناغەکانی سەرنجڕاکێشی. ڕەنگە "حەمەد" بە هۆی لێدانەکانی باوکی و چەپاندنی هەســتەکانییەوە، هەســتەکانی ســســت بووبێت، تا گەیشــتووەتە ئەو ئاســـتەی، کە ڕەنگە نەزانێت هەســـت بە چی دەکات، تەنانەت ڕەنگە هەست بە شەرم و تەریقبوونەوە بکات لە هەر دەربڕینێکی دۆستانە، یان نزیکایەتی.

- فریودانی سۆزداری بە پاڵنەری هەستەکان:

بە دەربڕینە سـۆزدارییەکانی کەسـی بەرامبەر هاندەدات، وەک ئەوەی لە مانگی یەکەمەوە خۆشـیویستبێت، بۆیە گرنگیی بە وردەکارییەکانی دەدات و بەیانی و ئێوارە بە تەنیشـــتیەوەیەتی، بەو پێیەی ڕێژەیەکی زۆر لە ژنان لە کۆمەڵگەدا بە دەســت بەتاڵیی ســۆزدارییەوە دەناڵێنن

بە هۆی وشـــکیی باوک، یان نەبوونی، یان هۆکاری تریەوە، دەکەونە تەڵەوە (پرسیاری سندوقی یەدەک).

ئەگەر لەگەڵ بەتاڵێکدا سـۆزداربیت، مانای ئەوەیە، کە تۆ شـتێکت بۆ دابینکردووە، کە برســـی بووە بۆ بەدەســـتهێنانی، هەروەها ئەگەر ڕۆتینێکی ئەندێشـــەیی بە گرنگپێدانی بۆ دروســـتبکەیت، ئەوە تۆ بەهەشـــت لەســـەر زەوی بۆ دروســـتکردووە، ژن دەکەوێتەناو تەڵەکەوە، بە تایبەتی لەگەڵ هەندێک ئاماژە بە هاوســەرگیریکردن، کە زۆرێـک لەو ژنـانەی لەســـەر گرێی قەیرەبوون بەرنـامەڕێژکراون بەدوایدادەگەڕێن (پرسیاری ململانێی مێینەبوون).

لە ڕووی ســـەرنجڕاکێشـــییەوە دەســـتەبەریی بە کردەیەکی نەرێنی دادەنرێت، تا کەســـی بەرامبەر زیاتر هەوڵی گەیشـــتن بە تۆ بدات، بەهـــای تـۆ لە چـــاوی ئەودا بەرزتـر دەبـێتەوە، بەڵام خـێرایـی دەستەبەرکردن، وادەکات ببیتە یەدەک.

یەکێک لە پێویســتییە بنەڕەتییەکان لای (حەمەد) چێژی خوازراوە، کە بەهـاکەی لە بەردەم خۆیـدا بەرزدەکـاتەوە و، لێرەدا فرەیی دەبێتە سەرچاوەیەک، کە حەمەد لێیەوە شایستەیی خۆی بەدەستدەهێنێت.

- بەپێوەرکردنی ژیری: چەمکی پیاوەتی لە ڕوانگەی دەرونشیکارییەوە چییە؟

دەربڕینی هەستەکان بە ڕاستگۆیی، هاوسۆزی، هەستکردن بەوی تر، ئامادەیی بۆ بریندارببوون (Vulnerability)، پەیوەندی جەســـتەیی و نزیکێتی لەخۆدەگرێت.

دەربڕینی وردی هەموو ئەو شـــتانەی، کە هەســـتیپێدەکەیت وەکو خۆیان بەبێ شەرمکردن و تەریقبوونەوە.

ترس، دڵتەنگی، ئازار و گریان هەستێکی ئاسایی مرۆڤن، کە دەبێت گوزارشتیان لێبکرێت و خۆ لە چەپاندنی هەستی شێواوی مرۆڤ بەدوربگیرێت.

ئەو کەسەی، کە خۆی دەناسێت، ئەو کەسەی، کە پەیوەندییەکانی بە پێی هەڵبژاردەی کەسیی خۆی دروستکردووە، کەسێک، کە کارێکی هەیە و وێنای خولیاکانی دەکات، کەسێک، کە شێوازی ژیانی پلانبۆداڕێژراوی هەبێت بە پێی سیستەمێکی بەرهەمهێنەری ناوازە. ئەو کەسەی لە ژیاندا بەرگری لە پرسەکانی دەکات و، بەهاکانی خۆی لە هەڵوێستەکان لە ژیانی ڕاستەقینەدا نیشاندەدات، بەبێ دووڤاقی لە پێوەرەکان، یان قایلکردنی کەسانی دیکە لەسەر حیسابی خۆی. ئەو کەسەی، کە وەک بەهایەکی بەرز لە پەیوەندییەکەیدا مامەڵەی لەگەڵ خۆیدا دەکات، جا چ سۆزداری، یان کۆمەڵایەتی، یان خێزانی بێت. .. ئەمە ئەو کەسەیە، کە دەتوانێت بە بنەماکانی خۆی و پەیڕەوی لە ژیان و ئەوەی باوەڕی پێیەتی ڕووبەڕووی کەسانی دیکە ببێتەوە، بەبێ ترس و بێ ئەوەی بایەخ بەوە بدات، کە چۆن تەماشای دەکرێت، بە دڵنیاییەوە ئەو خۆی دەناسێت و، لە هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکدا ناترسێت بەرگری لە خۆی بکات. ڕێز لە بیروباوەڕی خوشک، دایک، هاوسەر و کچەکەی دەگرێت، لەوانەیە خۆی بخاتەناو چەندین گفتوگۆی بەرهەمدار لەگەڵیاندا، بەڵام تێڕوانینی خۆی بۆ ژیانی ڕاستەقینە بەسەریاندا ناسەپێنێت. زۆر باش دەزانێت، کە بە دوای هاوبەشی ژیانێکی هاوتادا بگەڕێت نەک کەسێک، کە بیکاتە کۆیلە.

ژمارەی ئەو ژنانەی، کە سەرسامن پێی، بەهای خودیی زیادناکەن، ئەو بەهای خۆی دەزانێت و، پێویستی بە سەلماندن نییە، بەڵکو بە

دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ئەمانە سەلماندنی بێبایەخ و پڕوپوچن و هیچ مانایەکیان بۆ ئەو نییە.

لە پەیوەندیی ستۆزداریدا گرنگی بە بابەتە پڕوپوچەکان نادات سەبارەت بە شێوەی دەرەکیی هاوبەشەکەی، ئەوەندەی گرنگی بەوە دەدات، کە کێیە و، ناوەڕۆکی هزریی چییە و، ئەو گفتوگۆ پێگەیشتووەی، کە نزیکایەتیی پەیوەندییەکەیان ڕۆدەنێت، گرنگی بە شتی تر نادات.

داکۆکی لە مافەکانی ژنان دەکات، نەک لەبەرئەوەی لایەنگری مافی ژنانە، بەڵکو لەبەرئەوەی قایلنییە مرۆڤێکی ستەملێکراو ببینێت، کە بەبێ ئەوەی هیچ بکات مافی تەواوەتی خۆی وەرنەگرێت.

خۆی ناخاتەناو بەراوردکردنێکی ساویلکانە لەگەڵ پیاوانی تردا، چونکە دەزانێت، کە بەهایەکی بەرزی هەیە، چونکە ئەو تەنها خۆیەتی، نەک لەبەرئەوەی سەرچاوەیەک لە سەرچاوەکانی شایستەیی دەرەکیی بەدەستهێناوە (پرسیاری شایستەیی ساختە).

بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ژیانی سێکسیی ئەو پەیوەندی بە پیاوەتییەکەیەوە نییە، وەک چۆن ئاژەڵیش خاوەن ژیانی سێکسیی خۆیەتی.

لەم ژیانەدا بە پێی ئەوەی بە ڕاستی دەزانێت ڕێگەی خۆی دادەڕێژێت، تەنانەت ئەگەر هەموان لەگەڵیدا ناکۆک بن، ئەو سەرکردەی کەشتییەکەی خۆیەتی.

هەرگیز قایلنابێت خۆسەپێنی و دەستدرێژیی بکرێتەسەر و، بە تەواوی ئامادەیە بۆ بەرزترین شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە (پرسیاری گرێی ملکەچبوون).

لە هەر کەسێکەوە، کە لە ژیانی ڕۆژانەدا لەگەڵیدا ناکۆکە فێردەبێت و، وەک دیلێکی بیرە بۆماییەکانی ناژی، بەڵکو بە چاوێکی کراوەوە ئەزموونی نادیار و بیرۆکەی نوێ تاقیدەکاتەوە.

پێویستە کەسێکی بەدواداچوونکەر بێت و، لە ئەزموونەکانی وردببێتەوە و، خوێنەرێکی هەمەلایەنە بێت، بۆ ئەوەی ببێتە بڕیاردەرێکی بوێر بێت و، بزانێت چۆن بڕیاربدات.

لە ڕەفتاردا بەڕەوشت و، لە مامەڵەکردن و گفتوگۆدا قسەزان و زمانپاراو و، گوێگرە و لە دەربڕیندا قسەی بەرزونزم ناکات.

لێوەشاوەیی خۆی دەپارێزێت و، مەشقی ئەو کارامەییانە دەکات، کە بەهێز و بتەوی دەکات، تا بتوانێت بەرگەی سەختییەکانی ژیان بگرێت.

بە ئامانجی ڕووبەڕووبونەوە ڕێکخراوە و بە بیدەنگی کاریان لەسەر دەکات، کەسێکی بەکرداری نەک قسە.

سەربەخۆیی خۆی هەیە و سنورێکی ڕوونی لەگەڵ هەموواندا هەیە.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

چەپاندنی هەستەکان -تووڕەیی ناوبەناوی لەگەڵدا دەبێت- لە جیهانێکدا، بووەتە هۆی ئەوەی پیاوان زۆرینە بن لە زیندانەکاندا - 15 پیاو بۆ هەر ژنێک لە ئاماژەکانی(AWPD)دا، لە ڕووی شیکارییەوە جیاوازییەکی وانابینم، کە تەنها بۆ جیاوازییە زیندەزانییەکان بگەڕێتەوە، بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەکردنی پیاوان لەسەر پەیڕەوی چەپاندنی هەست و توندوتیژیی جەستەیی وەک نیشانەیەک لەسەر پیاوەتی.

خۆپەرستی و دەرونپەشێوی (دژە کۆمەڵایەتیبوون): بە پێی ئامارە نێودەوڵەتییەکان لە پیاواندا بە ڕێژەیەکی بەرزترە، چونکە هەر کەسێک توانای هاوسۆزی و گوزارشتکردن و ئامادەیی بۆ بریندارببوون لەدەستبدات، ئەوە بە دڵنیاییەوە ئەوە چارەنووسی دەبێت.

من پێموایە پەیوەندی لەگەڵ دایک و باوک و تێڕوانینە کۆمەڵایەتییەکان بۆ وشەی "پیاو" کاریگەرییەکی قووڵیان هەیە لە دروستکردنی ئەم تێکچوونانەدا و، بێگومان ڕۆڵی زیندەزانی ڕەتناکەمەوە. هەندێک کەس گلەیی ئەوە دەکەن، کە کەسێتییەکی تۆڕە و هەڵچوویان هەیە و، پێیانوایە، کە ئەمە سروشتی خۆیانە، بەڵام لە ڕاستیدا تۆڕەیی ئاماژەیەکی دەرونی هەیە، ئەگەریش لە منداڵییان بکۆڵیتەوە، لەوانەیە پشتگوێخستنی سۆزداری، یان باوکێکی دڵڕەق بدۆزیتەوە، کە لەسەر هەموو هەڵەیەکی سادە لێیداون، کەواتە تۆڕەیی لە لایەک لە ئەنجامی کەڵەکەبوونی چەپاندن و، لە لایەکی دیکەوە وەک ئامرازێکی بەرگریی دەرونی دێتەئاراوە، بۆیە سەرچاوەی ئەم ڕەفتارە بارودۆخی نادروستە.

دەروناسی جەخت لەسەر چارەسەرکردنی تۆڕەیی لە ڕووی ڕەفتار و جڵەوکردنیەوە دەکات، بەڵام گەڕان بە دوای سەرچاوەکەی و، ئامرازی دروستبوونی و ڕیشەکێشکردنی لە ڕەگەوە تاکە چارەسەری ڕاستەقینەیە، ئەگەرنا گۆڕانکارییەکە ساتی و کاتی دەبێت.

- لە ڕووی کەسییەوە:

من منداڵێکی هەستیار بووم، هەوڵمدەدا نمونەیی بم بۆ ئەوەی باوکم لێمنەدات و، ئەو خۆشەویستییە مەرجدارەی دایکم بەو نمونەییەی، کە تێیدا ژیام بەدەستبهێنم. کاتێک هەڵەمدەکرد، باوکم زمانی گفتوگۆی

نەدەزانی، لە ژینگەیەکدا گەورە بووبوو، فێریکردبوو، کە پیاو بە لێدان دروستدەبێت ئەمەیش منی خستە دۆخێکی ترسی بەردەوامەوە، لەوەی، کە تێبینی هەر ڕەفتارێکی هەڵەم لێبکات.

من دەترسام بیرکردنەوەکانم دەربببڕم، لە ترسی ئەوەی، کە سزبدرێم، یان لێپرسینەوەم لەگەڵدا بکرێت، ئەگەر تووشی هەر جۆرە بێزارکردنێک ببم.

بۆ ئەوەی پیاوەتیم بپارێزم قسەمنەدەکرد، شوێنەواری ئەزموونەکانی بێزارکردن تا ئەمڕۆیشی لەگەڵدا بێت لە یادەوەریمدا هەڵکەندراوە، چونکە سەختترین ئەزموون، کە مرۆڤ پێیدا تێدەپەڕێت ئەوەیە، کە بێدەنگ بوەستێت و، بەرگری لە خۆی نەکات بۆ ئەوەی کێشەڕوونەدات.

پاشان دایکی تورەدەکات، یان باوکی بێزاردەکات، کەمێ ئەو کەسانەی، کە ئاگاداری ئەو ڕەهەندە دەروونییانەن، کە لە ئەنجامی بێزارکردن و بڕی ئەو شێواندنەی، کە تووشی ژیریی نائاگایی دەبێت ئازارمدەدات. ڕەنگە سەرت بسوڕمێ، کە من ئەو جۆرە وردەکاریانەم لەبیرە، بەڵام خوێنەری ئازیز، ئەگەر لەگەڵ خۆت دانیشتیت و هەوڵتدا منداڵیت بیربێتەوە، بۆت دەردەکەوێت، کە ئەو ساتانەی هەڵچوونێکی هەستیی تۆندیان بەجێهێشتووە لات، نەخش و کاریگەرییان لەبیرناکرێت و، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ دیاردەی چەپاندن. هەوڵمدا خۆم بدەمەپاڵ کۆمەڵێک هاوڕێ بە فێربوونی شێوازەکانی جنێودان، گاڵتەجاڕی و خۆبەدورگرتن لە دەربڕینی هەستەکانم بە هۆی شەرمەزاری و تەریقبوونەوە و لێکچوونی ژنانەوە، لەو کاتەدا خۆم و بنەماکانم لەدەستدا.

چەمکەکـانی تۆپی پێ فێربووم و بەدواداچوونم بۆ کرد، تەنهـا بۆ ئەوەی قسەیەکم هەبێت لەگەڵ کوڕەکان. لە کاتی پشووەکاندا لە پۆلدا بە تەنیا بووم، نەمدەزانی چۆن هاوڕێیەتی دروســـتبکەم، باوکم زۆر ســەرقاڵی کارەکانی بوو، فێری ئەم کارامەییانەی نەکردم، دەمپرســی بۆ هیچ کەس زۆر خۆشـیناوێم؟ ئەمەیش لەبەرئەوەیە، کە هەسـتم بە مەیلداری بۆ ئەو شتانە نەدەکرد، کە ئەوان حەزیان لێبوو، نەمدەزانی چۆن بە هەستەکانم ڕووبەڕووی کەس ببمەوە، یان کاتێک مافەکانیان پێشێلدەکردم، بە سروشت کەسێکی خۆبەدورگربووم.

ڕســـتەی "تۆ پیـاو نیت" گەورەترین ســـووکایەتییە، کە لە ژیـانتدا ڕووبەڕووی دەبیتەوە، بەڵام کێشـــەکە لەوەدایە، کە ئەو چەمکەی بۆ پێناسەکردنی پیاوەتی بەکارهاتووە شێواوە، ئەو ڕۆژەم لە بیرناچێت، کە داوام لە دایکم کرد نەیەتە کۆبوونەوەی دایکـان و بـاوکـان لە قوتابخانە، چونکە هاوڕێکانم گاڵتەیان بە پیاوەتیی من دەکرد، چونکە دایکم مـاکیـاژی دەکرد، خۆزگە ئەوەی، کە ئەمڕۆ دەیزانم، ئەو کـاتە بمزانیایە، ئەو کات بەو مێشـکانە پێدەکەنیم، کە کاتیان بەســـەرچووە، مێشـــکگەلێک لە بری ئەوەی شـــانازی بە ناوی دایکیانەوە بکەن، بە بابەتی شەرمەزاریی دەزانن، ئەو مێشکانەی، کە لەشی ژنیان کردووە بە زاراوەی جنێودان. ئەمە گوزارشـــت لە ڕادەی بەکاڵاکردن و بە کەم-سـەیرکردنی ژنان دەکات و، دژی ئەو بانگەشـە سـاختانەیانە، کە دەڵێن ڕێز لە ژنان دەگرن.

"لێرەدا باســـی هەموو پیاوێکی نێرســـالار دەکەم، کە ئەگەر وشـــەی ئازادیی ژن ببیســـتێت دەلەرزێت و، ئەوانیش کۆمەڵێکی کەم نین لە کۆمەڵگاکەماندا"

لە ڕووی سۆزداریيەوە هیوای ئەوەم دەخواست ئەو ژنە جوانەی، کە هەموو هاوڕێکانم باسیاندەکرد خۆشیبوێم: بەختەوەرە ئەو کەسەی ئەم ژنە هاوسەری بێت.

ئەمە وایلێکردم لە دونیای پەیوەندییەکاندا بەهای خۆم نەزانم، ئەگەر کچێک پێمسەرسامبوایە، باوەڕمنەدەکرد، چونکە هیچ شتێکم لە خۆمدا نەدەبینی، کە شایەنی سەرسامی بێت و، هەرگیز ڕۆژێک لە ڕۆژان بەهای خۆمم نەزانیوە.



دۆخی دووەم:

ململانێی مێینەبوون

- ڕەهەندەکانی زاراوەی ئازاربەخشی(قەیرە) چین؟
- پێناسەی ڕاستەقینەی مێینەبوون چییە؟
- کاریگەریی نەرێنیی زیادەڕۆیی لە پاراستن چییە؟
- ئایا ڕەفتارە ئاماژەدەرەکانی هاوسەرگیری فێڵە؟ ئایا وشیاریی سۆزداربیت هەیە؟
- بنەماکانی یەکترناسینی زانستیی دروست چین؟

چۆن بزانیت هاوبەشی ژیانت هەتەری(جدی)یە؟

- چیرۆک:

من مەریەمم، تەمەنم سی و دوو ساڵە، لە سەردەمی منداڵیمدا دایکم وەرزشی لێ قەدەغەدەکردم و، بەردەوام جەختی لەسەر گرنگیی فێربوونی چێشتلێنان، پاککردنەوە و پێشوازیکردنی کەسوکار بۆ سەردانە دەربەست (التزامی)ەکانی هەفتانە دەکردەوە. کە من حەزم لێی نەبوو، دایکم پێداگری لەسەر ئەوە دەکرد، کە زۆر گرنگی بە ڕووخسارم بدەم، چونکە پێیوابوو پیاوی ڕۆژهەلاتی وەک کالا بە دوای ئەو ژنەدا دەگەڕێت -نمونەیی- کە دەزانێت چۆن مامڵەکەی بەڕێوەببات و، شێوەیەکی جوان و دەنگێکی نزمی هەبێت، کە کەمێک ملکەچی پێوە دیاربێت، تا زیاتر ژنانە بێت. ڕەتیکردەوە بەبێ ئەو لەگەڵ هاوڕێکانم بچمەدەرەوە، چونکە پێیوابوو هاوڕێکانم شێوازی بیرکردنەوەم دەگۆڕن و، ڕەنگە ڕێگەی لادانم فێربکەن، کە دەمەوێت خوێندنەکەم لە دەرەوەی وڵات تەواوبکەم، بۆیە داوای یارمەتیم لە باوکم کرد بۆ ئەوەی یارمەتیمبدات بڕیاری خوێندن بدەم، بەڵام جگە لە نائومێدی هیچی ترم دەستنەکەوت، ئەویش ڕەتیکردەوە و وتی: "کاتێک هاوسەرگیرییتکرد، هەرچیت دەوێت بیکە" بە چاوەڕوانیی ئەو پیاوەوە ژیام، کە لە ڕێگەیەوە دەتوانم زۆرێک لە خەونەکانم بەدیبهێنم بە جێبەجێکردنی ئەو خولیایانەی، کە ڕەتیانکردەوە، بۆ ئەوەی خۆم لە دەسەڵات و ستەمکاریی دایکم دوربخەمەوە.

- لە ڕووی دەروونییەوە... تێبینیمکرد، کە هاوڕێ نزیکەکەم تا ڕۆژی هاوسەرگیرییەکەی لە ترسی ئیرەیی، هیچ باسی دەستگیراندارییەکەی بۆ نەکردم، هەروەها خوشکە تەلاقدراوەکەم، چۆن لە ماڵەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت و، وەک ئەوەی ببێتە هۆی شەرمەزاریی بۆ خێزانەکەمان تێیدەڕوانرێت، لە هەموو کۆبوونەوەیەکی خێزانییدا زۆرینە باسیان لە پەیوەندییە سۆزدارییەکانیان دەکرد و، منیش

نیگای بەزەیی و داوای دڵنەواییم پێدەگات، تەنانەت کۆمەڵگا خۆیشی بە بەزەییەوە سەیری من دەکات، چونکە مێردی چاوەڕوانکراوم نەبووە و، تەنانەت من جێگەم لە دیدارە تایبەتەکان و گفتوگۆی ژناندا نییە، بۆیە پەنام بۆ پەرتووکی گەشەپێدانی مرۆیی برد، بۆ ئەوەی هەندێک لەو ئامۆژگارییانە جێبەجێبکەم، کە سەبارەت بە ڕێگاکانی ڕاکێشانی زاوایەک دەیخەنەڕوو.

- لە ڕووی سۆزداریەوە... پیاوێکم ناسی، لە هەفتەکانی یەکەمی یەکترناسیندا پێیدەگوتم، "کاتی ئەوە هاتووە، کە هاوسەرگیریبکات و، بەبێ ژن هەست بە تەنیایی دەکات، پرسیاری ئەوەی لێکردم، کە ئایا دەکرێت خێزانەکەم قایلبن بە هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکی وەکو ئەودا" هەستمکرد، دەیەوێت هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات و دواجار کلیلی ئازادییم دۆزییەوە، ڕوون و ڕاشکاوبووم لەگەڵی و، پێموت، کە خۆم تێکەڵی پەیوەندیێیەک ناکەم، کە داهاتووی نەبێت، ئەویش بۆی ڕوونکردمەوە، کە هەمان بۆچوونی هەیە.

دوای مانگێک زۆرملێکرد، کە بێتە پێشەوە بۆ ماڕەکردنم و پێویست بە دواکەوتن ناکات، بەڵام وەڵامیدامەوە بەوەی، کە بارودۆخی گونجاو نییە و، پێویستە خۆی ئامادەبکات و، هەموو شتێک لە کاتی خۆیدا جوانە. پاشان وردە وردە دەستیکرد بە کشانەوە و، منیش ترسم زیاتر بوو، بیرمهێنایەوە، کە من ناچمەناو پەیوەندییەکەوە، کە هەتەری(جدی) نەبێت و، پێویستە بڕیارێکی خێرا بدات بۆ ماڕەکردن، هاوڕێ کچەکەم پێیوتم زۆربەی کاتەکانمی لەگەڵدا بەسەربەرم بۆ ئەوەی هەستبکات، کە ئەوم دەوێت، بۆیە زیاتر بەردەستبووم بۆ ئەوەی بتوانم خۆی و خۆشەویستییەکەی بەدەستبهێنم، بەڵام ئەو بەردەوام بوو لە کشانەوە و هەوڵیدا لە پەیوەندییەکی هەتەری

هەڵبێت. ڕەنگە هیچ گونجانێک لە نێوانماندا نەبێت، بەڵام من هاوسەرگیرییەکی ژیرانەم دەوێت و ئێستا سۆز هیچ گرنگییەکی نییە.

- قەیرەیی - پێناسە و ڕەهەندەکانی:

چەمکێکی نادروستە، کە لەلایەن کۆمەڵگەیەکی پیاوسالاریی‌ەوە بەرهەمهێنراوە بۆ ئەوەی شیاوی و بەهای خودیی ژن بە بوونی پیاوێکەوە ببەستێتەوە و، هەستی تەنیایی لای ژنانی بێ مێرد بەرزبکاتەوە.

پێویستیمان بە کەسێکی تر‌ە، کە باوەڕمان پێبکات و پاڵپشتیمان بکات، بۆ ئەوەی باشترین لەبەرگیراوەی خۆمان بین، شتێکی هەڵە نییە، بەڵام کێشەکە کردنی ئەم کەسەیە بە سەرچاوەیەک، کە لەبری ئەوەی بەهایەکی زیادکراو بێت بۆ ژیانمان، بەهای خۆمانی لێوەردەگرین.

ئازادیی کچ پەیوەستکراوە بە بوونی مێردەوە و، لە گەشتکردن و چوونەدەرەوە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو قەدەغەکراوە، هەروەها لە بەشداریکردنی کاری تێکەڵ و پۆشینی جلوبەرگی ڕەنگاوڕەنگ، تا ئەو شۆڕەسواڕە ئازادکەرە دێت، کە ئەگەر ئەمانەی پەسەندکرد، ئەوە ئازادە، ئەمەیش بە جۆرێکە، کە لە ژێر دەسەڵاتی باوک دەرچووە بۆ ژێر دەسەڵاتی مێرد، دەبینم زۆرێک لە ژنان تەنیا بۆ دەربازبوون لە ماڵەوە هاوسەرگیریدەکەن و، ئەمەیش دەستەواژەیەکی بەناوبانگە، کە لەسەر زمانیان دووبارە دەبێتەوە و، لەوانەیە ئەم مێردە وەک جیاکەرەوەیەک ببینن تەنها لەبەرئەوەی مافەکانیان پێدەدات.

ژنێک لەبیرناکەم، کە پێیوتم: "هەرچەندە مێردەکەم بە هیچ شێوەیەک لەگەڵم ناگونجێت، بەڵام مافی خۆمم پێدەدات و ئەمەیش دراوێکی

دەگمەنە لەم ڕۆژگـارەدا بەڵام ئەم ژنە بێئـاگـایە لەوەی، کە ئەمە سەرەتاییترین مافی مرۆڤە، کە دەوڵەت و یاسا بۆی دەستەبەردەکەن.

ئێمە لە دنیایەکدا دەژین، کە تێیدا مافەکان دادەماڵرێن. ڕەنگە مایەی دوودڵی بێت لای هەندێک لە باوکان، کە بوونی کچێکی شوونەکردوو، بارێکی قورسـە لەسـەریان و، لەوانەیە بەبێ هۆکارێک گومانی لێبکات و، ئەمەیش درزێک لە هەســـتی کچەکەدا دروســـتەکات و، متمانەی نێوان خۆی و باوکی لەدەستدەدات، بەڵکو ئەگەر ڕۆژێک کەسێکیشی خۆشویست ئەوا لەبارەیەوە هیچ بۆ باوکی باسناکات، تەنانەت دوای ئەوەیش، کە پێشنیاری هاوسەرگیری بۆ دەکات، لە ترسی ئەوەی، کە ئەگەر بزانێت، دەیچەوسێنێتەوە.

کەواتە دەبێت چەمکی پەســەندکردن لە کوێ بێت؟ زۆرێک لە خانمان لە بەردەم باوکیاندا ژیانێکی دووفاقی دەژین، چونکە بە دڵنیاییەوە دەزانن، کە باوکیان ڕێگایان پێنادات گفتوگۆی چەمکەکانی ژیانی کۆمەڵایەتی و سۆزداری بکەن، ئەمە ڕۆڵی دایکە، بەڵام ئەمە دورە لە ڕاستییەوە، ڕۆڵی دایک و باوک پەسەندکردنی تەواوەتیی منداڵەکەیە، ئەمەیش وایلێدەکات هەست بە ئاسایش و ئاسودەییەکی قووڵ بکات لە گێڕانەوەی وردەکارییەکانی ژیانیدا، چونکە دەزانێت، کە باوکی هەرگیز بڕیاری لەسەر نادات، بەڵکو باوەڕی پێدەکات، پەسەندیدەکات، هەســـتیپێدەکات و پشـــتگیریدەکات بۆ ئەوەی ببێتە باشـــترین لەبەرگیراوەی خۆی.

جەختکردنەوە و گرنگیدان بە ڕواڵەت ئاماژەیە بۆ گرنگیدانی باوک بە ڕێوڕەســـمە کۆمەڵایەتییەکان، لەبری ئەوەی چەمکی ڕەوشـــتیی و ڕۆحی لە کچەکەیـدا بچێنێـت، کە یـارمەتی کچەکەی دەدات وەک کەسێکی خاوەن بەهای بەرز بژی.

دیاردەیەکی تریش ئەوەیە، کە ژنی تەڵاقدراو لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا، چۆن ناوبانگێکی نادروســـتی پێوەدەلکێندرێت و، وشـــیاردەکرێتەوە لەوەی، کە ڕەنگە ببێتە سەرچاوەی شەرمەزاری و گومانی بەردەوام لەسەری، ئیتر باسی ئەو فشارە دەرونی و بێبەشکردنە سۆزدارییە ناکەم، کە ڕەنگە لەلایەن خێزانەکەیەوە ڕووبەڕووببێتەوە، بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە بۆ لای هاوسەرەکەی، لە ڕووکاردا وایدەردەخەن، کە تەنها بۆ چارەســـەرکردنی کێشـــەکەیە، بەڵام لە ناوەڕۆکدا، ڕێژەیەکی بەرچاویان نایانەوێت ئەم نازناوەیان پێوەبلکێنرێت، ئەوەی نایزانن ئەوەیە، کە لە ڕاســـتیدا مرۆڤەکان گرنگی بە هیچ کەســـێک نادەن، هەروەها پێویســـتە هەمیشـــە بەرژەوەندی و بەهای کچەکەیان بخەنە ســـەرووی هەموو شـــتێکەوە، فێرمانبکەن، کە ئەمە لەبەردەم خەڵکدا نەکەین و، ئاگاداربین، کە خەڵک چۆن ســـەیرماندەکەن، خۆزگە فێری ئەوەیان بکردینایە، کە بۆچوونی خۆمان دەربارەی خۆمان چەندە گرنگە.

- یاسای سەرنجڕاکێشان بۆ کێشکردنی هاوبەشێك:

من لەگەڵ ئەو شێوازە نەریتییەدا نیم، کە زانستی گەشەپێدانی مرۆیی بۆ یاسای سەرنجڕاکێشان بڕەوپێدەدات، چونکە بیرۆکەی وێناکردنی بوونی هاوبەشـــێک پێش ئەوەی بێت، دەمانگۆڕێت بۆ خاوەنی گرێی گێڕانەوەی ئەندێشـــەیی، لێرەدا تۆ ئاســـودەیی کەســـی ئەنجامدەر بە مێشـــکت دەدەیت و بۆ ســـاتێک ئازارەکانی کەمدەکەیتەوە، بەڵام ئەمە زیانی دەبێت و، تۆ لە ڕاستیدا کار لەسەر هیچ ئەنجامێکی ڕاستەقینە ناکەیت و خۆت بە هیوای درۆوە دەبەســـتیتەوە، ڕاســـتبین بە و لەبیرتنەچێت، کە پەیوەســـتبوونت بەم ئەنجامەوە وادەکات بە هەر هاوبەشـــێکی پێشـــبینیکراو قایلبیت و، ســـڵەمێنەر دەبیت، چونکە

بەردەســـــت دەبیت بۆ زەوتکردنی مافەکانت و، ئەمەیش لە ڕووی شیکارییەوە پێچەوانەی سەرنجڕاکێشانە.

ئەگەر دەتەوێت هەســـتبکەیت، کە پاڵپشـــتی خۆتیت، ئەوا خۆت خۆشـــبوێت، هاوڕێی خۆتبە و، وەک بەهایەکی بەرز مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکە و، تەنها بەشـــداریی لە ئەزموونە دروســـتەکاندا بکە. (پرسیاری هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو)

- جادوو وەك ڕێگرییەك لە بوونی هاوبەش:

لە کۆمەڵگای ئێمەدا دەبینیت دەســتەواژەی جادوو پەیوەســتکراوە بە بابەتی هاوســـــەرگیری و جیابوونەوەوە و، نهێنیی ئەم پەیوەندییە بوونی گرێیەکی دەرونیی پەیوەســـــتە بە قەیرەیی و جیابوونەوەوە، قەیرە ئەو کەسە ناتەواوە بەستەزمانە شایەنی بەزەییەیە، کە پیاوێک نەهـاتووە بۆ ڕزگـارکردن و تەواوکردنی و، تەڵاقـدراویش ئەو ژنە ڕقلێهەڵگیراوەیە، کە پیـاوێکی نییە بیهێنـــێت، ئەمەیش تێڕوانینێکی نێرسالارییە، کە وێنای دەسەڵاتی پیاو دەکات بەسەر ژنێکدا و، لێرەدا تێبینی ئەوە دەکەیت، کە چۆن چەمکەکانی وەک: (نمایشکردن، ئابڕوو، داپۆشـــین، قەیرەیی و جیـابوونەوە) بەهێزدەکـات، کە هەموویـان دەکەونەژێر هەمان چەمکی بنەڕەتیی پیاوسالاری و زەوتکردنی مافی ژنانەوە، لە ڕووی بیروباوەڕ، یان پەیوەندی، یان کار، یان شـــێوازی ژیانەوە (چوارینەی دروستکردن و وەدیهێنانی خودی مرۆڤ).

چەنـدین نمونەی هەڕەمەکی ئەو دۆخـانەی، کە لە نۆڕینگەکەمـدا ڕووبەڕوویاندەبمەوە، لە نێوان جادوو و ئەو ڕاســـتییە ڕاســـتەقینە ئازاربەخشەی، کە ئەو کەسە نایەوێت لەو کاتەدا باوەڕیپێبکات:

بە جـادوو هـاوســـــەرەکەی لێبـرد = هـاوســـــەرەکە بە هـۆی پەروەردەکردنییەوە لەگەڵ دووفـاقیی پیـاوی عەرەبی دەژی و،

ئـافرەتەکە بە دەســـــت گرێی ملکەچییەوە دەنـاڵێنێـت، کە مرۆڤ ڕاناکێشێت. (پرسیاری خۆپەرستی).

هاوســـەرەکەی هەســـتەکات، کە ســـەرنجبڕاناکێشـــێت و، ناتوانێت نزیکببێتەوە لێی، ئەمەیش لەبەرئەوەیە، کە بەرکەوتەی جۆرێـک لە جـادوو بووە، کە وایلێکردووە ڕقیلێببێت = هـاوســـــەرەکە بە هۆی ســەیرکردنی فیلمی ڕووتەوە، بە دەست گرێی شـێوە (ڕووخسـار)ەوە دەنالێنێت و، دەبینێت، کە ژنەکەی لەگەڵ ئەندێشـــــەیدا یەکناگرێتەوە، بۆیە بایەخپێدانی بە هاوسەرەکەی لەدەستداوە.

ژنەکە هەســـتەکات کە بەرگەی میردەکەی ناگرێت، لێببڕزار دەبێت و تەنانەت ڕقی لە بۆنەکەیشـی دەبێتەوە و، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ بوونی جـادوو بۆ دروســـتکردنی ڕق و کینە بۆ هـاوســـــەرەکەی و بۆ وێرانکردنی ماڵەکەی = خاوەنی هەڵچوونێکی هەســـتیی کەڵەکەببووی چەپێنراوە بەرامبەر ئەم پیاوە، کە وەک میوانخانەیەک مامەڵە لەگەڵ ماڵەکەیدا دەکات و، وایلێدەکات بەردەوام هەست بە فەرامۆشی بکات، لە هەموو شـتێک تورە دەبێت، بە ڕادەیەک هەســتەکانی لەدەســتداوە بەرامبەری، کە پەیوەندییەکی ســـــەرجێیی گەرموگوڕی لەگەڵیدا هەیە بەبێ هەست، بەڵکو گۆڕاویشە بۆ هەڵهاتن.

جادووگەری بووەتە بازرگانییەک بۆ کۆکردنەوەی پارە، زیرەکەکانیان ئەوەی، کە دەیڵێن دەیبەســـــتنەوە بە چەمکەکـانی پەیوەســـــت بە ڕۆشـــــنبیریی کەســـــەکەوە و، بـاوەڕی پێدەهێنێت بەو دیـاردانەی ڕووەدەن و، زۆرجار ئەوەی ڕووەدات لەلایەن ژیریی نائاگاییەوە دروستدەکرێت، بە کاریگەرییەکی هاوشـێوەی پلاسـیبۆ (چارەســەری ئەندیشـــــەیی) -Placebo- واتە بـاوەڕبوون بەوەی، کە دیـاردەکە ڕووەدات، یارمەتیدەر دەبێت لە ڕووداندا لە جیهانی ڕاســـتەقینەدا، پێتدەڵێت، کە کاتێک نزای ئاینی دەکەیت، هەســـــت بە ســـــەرەگێژە

دەکەیت، یان ئەمە ڕووەدات، یان دەبینیت دەلەرزیت و، ئەمە هەمووی یاریکردنە بە ژیری و، هەر کەسێک هێزی ژیریی نائاگایی مرۆڤ لە هەڵبەستنی ڕاستیدا بزانێت، دەزانێت لێرەدا باسی چی دەکەم.

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ: ئامانجی من لێرەدا ئەوە نییە بڵێم جادوو ئەفسانەیە، یان ڕاستییە و، ڕێز لە هەموو کەسێک دەگرم، کە باوەڕی پێی هەیە، بەڵام ئەمانە تەنها ڕوونکردنەوەی زانستیین بۆ ئەو کەسانەی، کە لە شیکاری دەرونیی زۆرێک لەو کێشانە تێناگەن و، دەیخەنە ئەستۆی جادوو...

- مێینەبوون: پێناسە و ڕەهەندەکانی:

لە ڕووی شیکارییەوە هیچ پێوەرێک نییە بۆ پێناسەکردنی مێینە، هێندەی بوونی تێڕوانینە کۆمەڵایەتییەکان، کە لە منداڵییەوە لە مێشکی کچدا بە شێوەیەکی نائاگایی چێنراون لەسەر ئەوەی، کە مێینە چییە و دەبێت چۆن بێت.

ئەم وێنە کۆمەڵایەتییە جڵەوی مێشکی منداڵ دەکات و، وایلێدەکات باوەڕی بەوە هەبێت، کە دەبێت پابەند بێت بەم ئاڕاستەکردنە بیریی و ڕەفتارییانەوە بۆ گەیشتن بە مانای ڕاستەقینەی ڕەگەزەکەی خۆی Gender.

ڕەنگی پەمەیی، دوری لە وەرزش و توندوتیژی، ناسکی و نەرمی لە دەنگدا، ئاماژەکان و زمانی جەستە، حەزی شێوە(ڕووخسار)، یاریی بوک و زاوا یارییە دڵخوازەکەیە، چێشتلێنان و پاککردنەوە و ئامادەگی بۆ وەرگرتنی پێوەرەکانی ژنبوون کارامەییە بنەڕەتییەکەیە.

خۆئامادەکردن بۆ شـــاســـواری خەونەکانی، بە شـــێوەیەک هەر لە منـدالّییەوە ئەو پێوەرانە لە خۆیـدا بەدیبێنێـت، کە لەگەڵ ژنێکی نمونەییدا یەکدەگرێتەوە، کە پیشـــەیی بێت لە کارەکانی ماڵەوەدا، کار یان بڕوانامەی زانسـتی گرنگ نین، هێندەی گرنگیی هاوسـەرگیری و وەچەخستنەوە.

لە ڕووی ســـۆزداریـیەوە، ملکەچ و گوێڕایەڵ بێـت، تەنـانەت ئەگەر لەسەر حیسابی خودی خۆیشی بێت.

لێرەوە زەوتکردنی ئازادی ژنێک دێتە ئاراوە لە هەڵبژاردنی ئەو جۆرە ژیانەی، کە دەیەوێت، هەروەها دروستکردنی خودێکی ڕاستەقینە، کە وێنای بکات، نەک خودێکی ساخـتە، کە لە ڕێگەیەوە دڵی کۆمەڵگایەک خۆش بکات، کە وشیاریی کەمە.

ئەوەی بە ڕاســـتی بە ئـازارە ئەوەیە، کە ئەگەر ئەم منـدالّە هەوڵی گرتنەبەری ڕێبـازێکی بنەڕەتی تـایبەت بە خۆی بـدات، ئەوا هێرش دەکرێتە ســـەری و بە نـازنـاوەکـانی(پیـاوســـەر و قەیرە....تـد) پەسندەکرێت.

- زیادەڕۆیکردن لە پاراستن و خۆسەپێنی:

ژنان لە لایەکەوە تووشـی زیادەڕۆیی دەبن لە پاراسـتندا و لە لایەکی تردەوە تووشـــی خۆســـەپێنی، هەر لە منداڵییەوە بێبەشـــدەکرێن لە هەڵبژاردنی جلوبەرگ و چوونەدەرەوە بۆ ئەو شوێنانەی، کە حەزیان لێیەتی و، جێبەجێکردنی ئەو خولیـایـانەی، کە ئـارەزوویـانە، وەک وەرزش، یان مۆسیقا.

بانگەشـــەکە ئەوەیە، کە تەنگەتاوکردنەکە لە لایەنی پەرۆشـــییەوەیە بۆی، بە بیانووی ئەوەی، کە بوونەوەرێکی لاوازە.

ئایا بۆچی هەر لە منداڵییەوە فێری هونەری جەنگی و بەرگریکردن لە خۆی و هێزی ڕووبەڕووبوونەوە و بەهای خۆی ناکرێت؟

تێگەیشتنی سۆزداری پەیوەستە بە ئەزموونە ڕاستەقینە و لێکۆڵراوەکانەوە، ئەگەر بێبەشبیکەیت لە ناسینی ڕەگەزی بەرامبەر بە شێوەیەکی دروست، ئەوا توانای بینینی ڕەهەندەکانی ڕەفتارەکانیانی کەمدەبێتەوە و، ئەگەر ڕێگریبکەیت لە تێکەڵبوونی، ئەوا هەڵی ناسینی کەسێک، کە ڕەنگە ببێتە هاوبەشی داهاتووی کەمدەبێتەوە، چەندە زیاتر خەڵک بناسێت، وشیاریی کۆمەڵایەتی و سۆزداری لە ئەزموونەکەوە زیاتر دەبێت. (پرسیاری هاوسەرگیریی نەریتی)

لەوانەیە بابەتەکە بگات بە بێبەشکردنی منداڵ لە تایبەتمەندییەکانی خۆی، لە مۆبایلەکەی، یان لە ژوورەکەی و دەستوەردان لە وردەکارییە بچوکەکانی بە بیانووی پاراستنەوە، لێرەوە ڕستەی وەک (ناتوانم سەبارەت بەم ڕووداوە بە دایکم، یان باوکم هیچ بڵێم) دەستپێدەکات، چونکە منداڵەکە هەستکردنی بە دڵنیایی لەدەستداوە، کە جێی متمانەیە لە شێوازی مامەڵەکردنیانەوە، دەبێت دایک و باوک هاوڕێی منداڵەکەیان بن و، بە هەموو بژاردنەکانیەوە پەسەندیبکەن و، هەوڵی زۆر بدەن بۆ ڕاستکردنەوەی ڕەفتارەکانی لە ڕێگەی گفتوگۆ و ڕێکاری دروستەوە، نەک لە ڕێگەی فەرمانی زۆردارانە و، بەبێ گفتوگۆیەکی وشیارانە سەبارەت بە هۆکارەکان و، پێدانی ئازادیی هەڵبژاردن و ئەزموونکردن بە منداڵ.

ڕاپەڕاندنی هەموو بەرپرسیارێتییەکانی ژیان لەبری ئەوان، جا کاری میریی بێت، یان بەرپرسیارێتی دارایی، یان کاری ماڵەوە، فێری نابەرپرسیارێتییان دەکات و، وایانلێدەکات سادەترین کارامەییەکانی ژیان لەدەستبدەن.

هیچ کارێک بۆ منداڵەکانت مەکە، کە خۆیان دەتوانن بیکەن - د. جۆردان پیتەرسۆن

پێویستە وا لە منداڵەکانمان بکەین بە ئەزموونی خودیدا تێپەڕن و، دواتر سەبارەت بە بارودۆخە جیاوازەکان قسەیان لەگەڵدا بکەین و، لەگەڵیاندا باس لە چەمکەکان بکەین و، تێڕوانینیان سەبارەت بە ڕاستی(واقع) پەسەندبکەین، هەروەها خۆمان و بۆچوونەکانمان نەسەپێنین بەسەریاندا، وەک ئەوەی ئێمە بین، کە ڕاستییە ڕەهاکان بزانین و، بیانکەینە لەبەرگیراوەیەکی خۆمان.

بێبەشکردنیان لە ئەزموونەکان بە بیانووی پاراستن، وادەکات ژیری لە ڕووبەڕووبوونەوەی ترسە دەرەکییەکان ناشارەزا بێت، پاشان بێگومان دەستدەکات بە دروستکردنی ترسی ناوخۆیی و، بەشداریدەکات لە دروستکردنی چەندین ترسی ڕاستەقینە، یان ناڕاستەقینە، کە ڕەنگە لە شێوەی دڵەڕاوکێ، یان ڕاڕایی لە بیرکردنەوەدا بن و، دەترسن خۆیان بخەنەناو ئەزموونەکانی ژیان بکەن. هەندێک پێداچوونەوە لە تەمەنی سااڵی، یان زیاترەوە لەبیرناکەم کاتێک بیرۆکەیەکیان بۆ دەخەمەڕوو وەک:

- بۆچی ناچیتەناو یانەکانی خوێندنەوەوە، کە گرنگی بە گفتوگۆی ڕۆشنبیری دەدەن و، لە ناو ژینگەی کۆمەڵایەتیی ئەو کەسانەدا دەبێت، کە دەیانەوێت پەرە بە خۆیان بدەن؟

دەترسم بڕیار لەسەر بۆچوونەکان و گوزارشتکردن لە هەستەکانم بدەن، هەروەها لە بوونی ڕەگەزی بەرامبەر دەترسم و، نازانم چۆن قسەبکەم ئەگەر بەشێک لەم یانەیە پیاو بن، هەروەها نازانم چۆن بیرۆکەکانم دابڕێژم.

- بۆ لە یانەیەکی مەلەوانیدا ڕاهێنان ناکەیت؟

دەترسم بخنکێم، جارێک و دووجار هەوڵمدا بەڵام شکستم هێنا و، ڕەنگە چاو و گوێم تووشی هەوکردن ببن.

- بۆچی لەگەڵ گروپێکدا گەشتناکەیت بۆ ئەوەی بەشداریی چالاکیەک لە دەرەوەی وڵات بکەیت؟

ئەمە کارێکی ئەستەمە، من هەرگیز بە تەنیا گەشتمنەکردووە، لە وڵاتەکەی خۆیشمدا بە تەنیا نەچوومەتە زۆر شوێن.

- بۆچی لە یانەیەکی هونەری جەنگیدا بەشداریناکەیت بۆ زیادکردنی تواناکانی بەرگریکردن لە خۆتدا؟

ئێسکم لاوازە و، لەشم بەرگەی ئەم جۆرە وەرزشانە ناگرێت.

ئەو ئەزموونەی، کە هەوڵدەدەم بۆی دروستبکەم هەرچۆنێک بێت، ئەوا تازە مێشکی ئەو لە ژیان ترساوە، کەواتە ئایا پارێزگاریی لەڕادەبەدەرت بۆ منداڵەکەت بەخشش بوو، یان نەفرەت؟ دێنیس ویتلی "ژیان بە سروشتی خۆی مەترسیدارە، بەڵام یەک مەترسی هەیە، کە پێویستە بە هەر نرخێک بووە خۆتی لێ بەدوربگریت، ئەویش مەترسیی ئەوەیە، کە هەرگیز هیچ شتێک ئەنجامنەدەیت".

لەبری ئەوەی هەوڵی زۆر بدەیت بۆ پاراستنی منداڵ، هەوڵەکانت بخەرەگەڕ بۆ ئەوەی لە ناوەوە بەهێز و تۆکمەی بکەیت، چونکە تا کۆتایی تەمەنت ناتوانیت بیپارێزیت.

- تێگەیشتنی سۆزداری و بنەما زانستییە دروستەکانی یەکترناسین:

لە چیرۆکی مەریەمدا، پیاوەکە بە شێوازی فریوی سۆزداری، کە لە کۆمەڵگای ئێمەدا باوە، دەستپێکرد، ئەویش -ئاماژەکانی هاوسەرگیریکردن- ە و، ئەم جۆرە لە کۆمەڵگای ئێمەدا بەناوبانگە، بە هۆی جیاوازی ئاراستەوەرگرتن لە پەیوەندییەکانی نێوان ژن و پیاو لە وڵاتەکەماندا.

بە هۆی دیاردەی نامۆبوون لای ژنان و ڕۆچوونیان لە جوڵەی هەستبزوێن و دیاردەی قەیرەیی، بۆت دەردەکەوێت، کە مەیلی بەرەو هاوسەرگیرییە و، گەڕانیش بە دوایدا دەبێتە ئامانجێکی سەرەکی لە ژیانیدا.

بەڵام ئەو پیاوەی، کە تووشی چەپاندنی سێکسی و گرێی ڕووخسار و فرەپەیوەندێتی(پرسیاری گرێی سێکسی) دەبێت، بۆت دەردەکەوێت، کە مەیلی بۆ پەیوەندییە سەرپێییەکانە بۆ تێرکردنی پێویستییەکانی و، گرنگی بە بیرۆکەی هاوسەرگیریکردن نادات و، نابێتە چەقی ژیانی، چونکە هاوسەرگیرینەکردن نابێتە نەنگی و کەموکوڕی بۆی.

ئەم شیکارییە گشتاندن نییە بۆ هەموان، بەڵام بە هۆی بوونی ئەو دیاردانەوە، بۆت دەردەکەوێت، کە ئەوە شێوازی زۆرینەیە.

باوەڕم بە گشتاندن نییە، شیکاریی دەرونی بە گۆڕانی پێکهاتەی ئاڵۆزیی کۆمەڵگا، بیروباوەڕ، ڕەفتار، دابونەریتەکان دەگۆڕێت و، ئەمەیش ڕەنگە لە ٥٠ ساڵی داهاتوودا زۆرێک لە هاوکێشە شیکارییەکان بگۆڕێت.

مەبەست لە شێوازی ئاماژەدان بە هاوسەرگیریکردن، ئەوەیە، کە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ و بەبێ ڕوونییەکی ئەوتۆ باس لە بابەتی هاوسەرگیری بکرێت، بۆ ئەوەی وێنەیەکی ئەندێشەیی لە زەینی بەرامبەردا بکێشێت و لایەنی بەرامبەر پێیەوە پەیوەست بێت و هیواکانی لەسەر ڕۆبنێت.

- چەندین نمونەی ڕاستەقینە:

. دایکم و براکانم لەم ماوەیەدا بە دوای ژنێکدا دەگەڕێن بۆم.

. مرۆڤ کاتێک گەورە دەبێت هەستدەکات، کە پێویستی بە سەقامگیری و دروستکردنی خێزانە.

. ئەگەر وادابنێین کەسێک لە ڕێگەی خێزانەکەمەوە پێشنیاری هاوسەرگیریت بۆ دەکات، ئایا تۆ قایلدەبیت؟

. ڕات چییە لەسەر هاوسەرگیری؟ ئەگەر کەسێکی وەک من پێشنیاری هاوسەرگیری بۆ کردیت، ئایا پەسەندیدەکەیت؟)

ئەم نمونانە چاوەڕانییەکی بەرز بە کچە کەم-ئەزموونەکە دەبەخشن و، باوەڕ بە وشەکان دەکات وەک ڕاستییەک و، دەستدەگرێت بە هیوایەکی ساختە و ناڕاستەوە.

چۆن بزانم هەتەری(جدی)یە لەو پەیوەندییە و دەیەوێت هاوسەرگیری بکات؟

ئەمە یەکێکە لە پرسیارە باوەکانی خانمان و، ئەگەر ڕاستگۆبم وەڵامەکەی سادە نییە. بناغەکانی ناسینی دروست لە ڕوانگەی زانستییەوە، پێویستە بەم قۆناغانەی خوارەوەدا تێپەڕێت:

. ســـێ مانگی یەکەم (٠-٣): بۆ یەکترناســـین و گفتوگۆی گەڕان و پشتڕاستکردنەوەی بوونی سەرنجڕاکێشانی یەکتر، تەنها وەک ماوەی یەکترناسین پۆلێندەکرێن و هیچ جۆرە پەیوەندییەک لەخۆناگرێت.

. سێ مانگی دووەم (٤-٦): سەرنجی ئەو هەڵوێستە خۆشەویستییانە دەدەیـت، کە ئەوی تر بەرامبەرت دەیگرێتەبەر و، لە کۆتـایی ئەم ماوەیەدا دەکرێت پەیوەندیی پابەندبوون ڕووبدات -Commitment- دوای ئەوەی تێبینیدەکەیت، کە هەڵوێسـتی ڕاسـتەقینەی بەرامبەر تۆ هەیە.

"پێموایە ئێمە بە باشـــی یەکترماناســـیوە و حەزدەکەم پەیوەندیت لەگەڵدا ببەستم".

. ســـێ مانگی ســـێیەم (٧-٩): تێیدا تێبینی ئەوە دەکرێت، کە تۆ تا چ ڕادەیەک پەســـەندی دابونەریت، ژینگە، ســـروشـــت، کەموکوڕی و گرێکانی ئەوی تر دەکەیت، دوای ئەوەی ئەم دابونەریتانە گفتوگۆیان لەبـارەوە دەکرێـت و، گفـتـوگۆکردن لەســـەر ئەوەی، کە چی پەســـەندەدەکەیت و، چی ڕەتدەکەیتەوە و، لێرەیشـــدا دەتوانیت بە دەنگێکی ڕوون داوای گەیشتن بە هاوسەرگیرییبکەیت.

"پێموایە ئێســـتا کاتی هاوســـەرگیریم هاتووە و، ناتوانم پەیوەندییەکە تەواوبکەم ئەگەر لەژێر پەیمانی هاوسەرگیریدا نەبێت".

. ســـێ مـــانگی چوارەم (١٠-١٢): دانـــانی ڕێکـــارێکی ڕوون بۆ پەیوەندییەکە لەســـەر بنەمای ڕەزامەندیی هاوبەش لەســـەر ئەوەی، کە بۆ هەردوولا ڕێگەپێدراوە، یان قەدەغەیە.

- ئەگەر لەســـەر ڕێکـارەکـان ڕێکنەکەوتن، لەوانەیە پەیوەنـدییەکە کۆتایی بێت، چونکە دەبێتە هۆی دروستبوونی کەلێن لە پەسەندکردنی

ئەوی تر و، خۆشەویستی بەبێ پەسەندکردن بەس نییە. (پرسیاری هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو)

- ئێستا زانیمان، کە ماوەی گونجاو بۆ پێشنیارکردنی هاوسەرگیری بە نزیکەیی لە مانگی نۆیەمدایە و، دەبێت ئەوە ڕوونبکرێتەوە، کە نۆ مانگەکە دەبێت بە پەیوەندیی بەردەوام و ڕاستەوخۆ تایبەتمەند بێت.

- باوەڕمەکە بەوەی پەیوەندییەکە هەتەرییە، چونکە لە مانگی یەکەمدا پێشنیاری هاوسەرگیریی بۆ کردیت، یان لەبەرئەوەی بەڵێنی هاوسەرگیریی پێدایت، یان وتی مەبەستم هاوسەرگیرییە، هەروەها بەو مانایە نییە، کە هەر کەسێک تۆی ناسیبێت و بیرۆکەی هاوسەرگیری پێشنیارنەکردبێت هاوسەرگیریناکات، هەموو شتێک لە ڕێگەی پێداچوونەوە بە قۆناغەکانی پەیوەندیدا بە کردار و هەڵوێست دەسەلمێنرێت، هەر لە مانگی یەکەمەوە، تا کۆتایی ساڵەکە.

- ڕەنگە هەندێک کەس زوو هاوسەرگیریبکەن و، ببنە قوربانی هاوسەرگیریی ڕووی کۆمەڵایەتی(پرسیاری سندوقی یەدەک) سەیری جۆرەکانی پەیوەندیی سۆزداری و هاوسەرگیریبکە لە کۆمەڵگای هاوچەرخی ئێمەدا، بۆ ئەوەی بزانیت مەبەستم چییە.

لە چیرۆکی مەریەمدا سروشتییە پیاوەکە بکشێتەوە، چونکە ئەو کەسێکی دۆزیوەتەوە، کە لەژێر کاریگەریی پاڵنەری هەستەکانیدایە، لە ڕووی سۆزدارییەوە برسییە و، ئەوی وەک کەسێک نەدەویست، بەڵکو تەنها وەک بیرۆکەی هاوسەرگیریی دەیویست و، تەنها ئامرازێک بوو بۆ بەدەستهێنانی ئەم بیرۆکەیە و بەرزکردنەوەی شایستەیی خۆی، ئەم پاڵنان و زیادەڕۆییە لە بەردەستبوونی بۆ بەدەستهێنانی زۆر بێزارکەر بوو، وا هەستینەکرد، کە ئەم کەسە

وەک بەهایەک مامەڵە لەگەڵ خۆیدا دەکات و، خێرا دەستەبەربوونیشی ئەوە پشتڕاستدەکاتەوە.

کاتێک مرۆڤ بە هۆی دیاردەی قەیرەییەوە دەکەوێتەژێر_کاریگەریی پاڵنەری هەســـتەکانیەوە و، لە تەنیاییەکی قوواڵدا دەبێت، لەوانەیە هاوبەشێکی گونجاو هەڵنەبژێرێت و، بکەوێتەناو ئەندێشەی شیکاری، کە دەیەوێت هاوسەرگیرییەکی ژیرانە بکات، لە ڕاستیدا تەنها خودی هاوسەرگیریی دەوێت، بۆ ئەوەی شیاوی و بەهای خۆی لێوەربگرێت.

لە ڕووی پزیشکییەوە:

. ڕەنگە پـاراســـتنی لەڕادەبەدەر لەگەڵ کۆمەڵێک هۆکـاری دیکەدا بەشداربێت لە دروستبوونی تەنگژەی دووداڵیی گشتگیر، شڵەژان، یان نەخۆشـــیی دڵەڕاوکێی نـاچـاری، هەر وەک چۆن ڕۆڵی هەیە لە دروســـتکردنی تەنگژەی کەســـێتیی خۆدورگر و، وابەســـتەبوون لە پەیوەندییە سۆزدارییەکاندا جێگەی متمانە نییە.

. هەســـتکردن بە کەمی بە هۆی نەبوونی هـاوبەشـــی ژیـانەوە چەپـاندنێکی قوواڵی هەســـتەکان دێنێتەئاراوە و، ڕەنگیشـــە ڕق-لەخۆبوون و لە چارەنووس دروستبکات، ئەمەیش ڕەنگە بەشداربێت لە دروستکردنی هەندێک تێکچوونی دەرونی و جەستەییدا.

لە ڕووی کەسییەوە:

. دایکم بە بیـانووی پـاراســـتنم لە ئـازار لەڕادەبەدەر پـارێزگـاریی لێدەکردم، بەڵام ئەمە وایلێکردم زۆرێک لەو بنچینانە لەدەستبدەم، کە وایانلێدەکردم بتوانم ببمە بەرپرس لە خودی خۆم و، بە قورســـی ڕووبەڕووی دەبوومەوە لە کـاتی بڕیـاردانـدا، چونکە من خووم بەو ڕەفتـارانەوە نەگرتبوو، هەروەهـا بە دەســـت گرێی بڕیـاردانەوە دەمناڵاند. (پرسیاری گرێی منداڵی).

. بۆ هەموو ئەو کەســـــانەی، کە لەژێر پاریزگارییەکی لەڕادەبەدەردا ژیاون، دەمەوێت بڵێم: "ئەوەی تۆ پێویســـــتت پێیەتی هاوڕێکەم، بۆ ئەوەی بگەیـت بە دەرونی خۆت و خۆت بـدۆزیتەوە، زانیـاری و پەرتووکی زۆر نییە، بەڵکو شـــــارەزایی و ئەزموونی زیاترە، درەنگ لەم ئامۆژگارییە تێگەیشـــــتم، بەڵام ئەوە بووە خاڵی وەرچەرخانی ڕاستەقینە لە ڕەوتی ژیانی کەسێکدا، کە بە دوای خۆیدا دەگەڕێت.



دۆخی سێیەم.
گرێی ڕواڵەت (ڕووخسار).

- *کاریگەریی تانەدان لەسەر ڕووخسار چییە؟*
- *گرێی هەستکردن بە کەمی لە ڕووی شێوەوە چۆن دروستدەبێت؟*
- *کۆمەڵگا چ پەیوەندییەکی بە گرێی ڕواڵەت (ڕووخسار)ەوە هەیە؟*
- *گرێی ڕواڵەت (ڕووخسار) چۆن کاریگەری دەکاتەسەر پەیوەندیی سۆزداری؟*
- *چۆن دەگەیتە قۆناغی پەسەندکردنی ڕواڵەتی(شێوە)ی دەرەکییت؟*

- چیرۆک:

من سارەم، کاتێک منداڵ بووم بە هۆی شێوەمەوە لەلایەن دایکمەوە ڕووبەڕووی ڕەخنە کرامەوە، پێیوابوو خوشکەکەم لە من جوانترە و، بەو هۆیەوە بە جیاواز مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، لە قوتابخانەدا لەسەر (برۆکانم و ڕەنگی پێستم، کە ئەسمەرێکی تۆخە و زۆریی کێشم) گاڵتەمپێدەکرا، لەو کاتەوە هەستمکرد، کە زۆر دزێوم و، بە درێژایی ژیانم کارمکردووە بۆ باشترکردنی شێوەم، بەڵام ناتوانم پەسەندیبکەم، تێبینیمکرد، کە من خۆم لە خەڵک بەدوردەگرم لە ترسی بڕیاردان لەسەر ڕوخسارە قێزەونەکەم، هەرچەندە ئەمڕۆ ستایشێکی زۆر دەبیستم سەبارەت بە شێوەی دەرەوەم، بەڵام من بوومەتە ڕاهێنەری وەرزشی و، چەندین نەشتەرگەریی جوانکاریم بۆ کراوە و، لە ماڵ دەرناچم ئەگەر لە بەرزترین ئاستی ئامادەکاریدا نەبم، وەک ئەوەی، کە بچمە ئاهەنگێک، چونکە دەترسم کەسێک بە کەمتر لەو ئاستە بمبینێت، بەڵام هێشتا باوەڕم بە هیچ کەسێک نییە، کە ستایشمبکات و، هەر ڕەخنەیەک بە درێژایی ڕۆژ دڵتەنگم دەکات و پاڵمپێوەدەنێت بیر لە نەشتەرگەرییەکی نوێ بکەمەوە.

لە پەیوەندییە سۆزداریەکانمدا، بە دوای گەنجێکی قۆزدا دەگەڕێم هەر، کە دۆزیمەتەوە، زۆر بە میهرەبانییەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەم، بۆ ئەوەی پەسەندمبکات و، من پێوەرێکی بەرزم هەیە بۆ قۆزیی، ڕەنگە بمبینیت وێنەکانی لە نێوان کاتێک بۆ کاتێکی تر بپشکنم، بۆ ئەوەی دڵنیا بم، کە لەگەڵ پێوەرەکانی منداد دەگونجێت، بەڵام هەر، کە ئەم پیاوە دەمناسێت، بە کەمتر لە پێنج مانگ جێمدەهێڵێت و، هۆکارەکەیشی نازانم.

- ڕەخنە و گاڵتەکردن بە شێوە (ڕووخسار):

یەکێک لە خراپترین شـــتەکانە، کە منداڵ پێیدا تێدەپەڕێت، بە تایبەتی ئەگەر یەکەم سـەرچاوەی پەسـەندکردن بۆ منداڵ لەم ژیانەدا دایک و باوک بێت، منداڵەکە بە سـروشـتی خۆی(Egocentric- سـەرنجی لەســەر خۆیەتی) واتە ئەم ڕەخنەیە وەک ڕاســتییەک وەردەگرێت و، بیر لەوە ناکاتەوە، کە ئەم دایکە ناتەندروستە، بەڵکو باوەڕیشی وایە، کە کەموکوڕییەکە لە ئەوەوەیە، تێڕوانینی بۆ خۆی دەشـــێوێت و، لێرەوە گرێی شێوە (ڕووخسار) دروستدەبێت.

ئەگەر منـداڵەکەت لە قوتـابخـانە گـاڵتەپێکرا (بێزارکرا) و، بۆی باسکردیت، پێویستە مێشکی منداڵەکە بە چەمکە دروستەکان بدوێنیت و، وایلێبکەیت، کە تێبگات ئەوەی ڕوویداوە هەڵە بووە و، پێویســـتە مـافەکـانی لە هەر بێزارکەرێک وەربگرێت و بە تونـدی بەرگری لە خۆی بکات و، ڕۆژی دواتر ســەردانی قوتابخانە بکەیت و منداڵەکەت لەگەڵتبێت و منداڵەکەی تر بـانگبکەیت، بۆ ئەوەی وایلێبکەیت داوای لێبوردن لە منداڵەکەت بکات بۆ ئەوەی ماف و هێزی خۆی لە بەردەم خۆیدا بەدەســـتبهێنێتەوە و بۆ پاراســـتنیشـــی لەم گرێیەی، کە لای ڕێژەیەکی زۆر لە تـاکەکـانی کۆمەڵگـا هەیە و، خەریکە خۆی دەسەپێنێت بەسەر تێڕوانینی ئاسایی بۆ ڕووخسارەکان.

لەوانەیە پەیوەسـتبێت بە شـێوەی دەموچاو، لەش، یان ڕەنگەوە و، وا لە کەسەکە بکات بە درێژایی تەمەنی ڕقی لە تایبەتمەندییەکانی بێت و خوازیـاری گۆڕینیـان بێـت، تەنـانەت ئەگەر مەترســـیـدارترین نەشتەرگەریی پزیشکیی جوانکاریشی بۆ ئەنجامبدرێت و، پێیوایە، کە ئەوە ڕێگا ڕاستەکەیە بۆ ڕزگاربوون لێی.

جیاکاری له نێوان ئەو دوو منداڵەدا، کە لە چیرۆکی ســـارا لەگەڵ خوشـــکەکەیـدا خراوەتەڕوو، ڕەنگە وایلێبکـات ڕق و کینە لە خوشـــکەکەی هەڵبگرێـت، یـان ببێتە کۆیلەی هەموو شـــتێک، کە خوشـــکەکەی دەیکـات و خۆی پشـــتگوێبخـات بۆ ئەوەی ببێتە لەبەرگیراوەیەکی خوشکەکەی، بۆ ئەوەی ئەم پەسەندکردنە خوازراوە بەدەســـتبهێنێت، بەراوردکردن مرۆڤ دەکوژێت، ئەم تـاوانە دژی منداڵەکەت مەکە، هەموو منداڵێک لە خۆیدا تـایبەتە و، تـایبەتمەندیی خۆیی هەیە و پێویســـتە بە پێی ســـەربەخۆیی خۆی هـانبـدرێت، بیرتنەچێت، کە سەربەخۆیی نهێنیی سەرنجڕاکێشییە و، هەر کەسێک سەربەخۆیی خۆی لەدەستبدات سەرنجڕاکێشیشی لەدەستدەدات.

تێبینیی ئەوە دەکرێـت، کە خوشـــکەکەی ســـارەیش ڕەنگە بە ڕووخســـاریەوە گرتبێت و بەم گرێیەوە بنالێنێت، چونکە تێبینی ئەوە دەکات، کە بە هۆی شـێوەیەوە تایبەتە و، خۆشـەویستییەکەی بووەتە مەرج لەســەری و، کاری زۆر دەکات بۆ پاراسـتنی، لە ترســی ئەوەی لە بەرامبەردا ئەو خۆشەویستییە لەدەستنەدات.

- ئەو کەمییەی، کە لە ئەنجامی گرێوە دروستدەبێت:

گرێی ڕووخسـار تەنها یەکێکە لە شـێوەکانی گرێی کەمی، کەسـەکە بە شـــێوەیەکی خودکارانە بە هەســـتکردن بە خۆبەکەمزانین دەکەوێتە خۆبەراوردکردن لەگەڵ ئەوی تردا، هەمیشە هەستدەکات، کە شێوەی بەس نییە بۆ قـایلکردنی خۆی، یـان کۆمەڵگـاکەی، تێبینی ئەوەیش کراوە، کە ئەگەر خۆی لە بەرامبەر کەســـێکدا بینییەوە، کە بە پێی پێوەرەکـانی خۆی بۆ ڕووخســـار لە خۆی جوانتر نەبوو، بە خۆبەزلزانینەوە مامەڵەدەکات، یان وەک ئەوەی هەست بە باڵادەستی بکات.

بەداخەوە ئەم کێشـەیە لەگەڵ گرێی خۆبەکەمزانیندا تێبینیدەکرێت، کە تێیدا بەراوردکردنەکان هەمیشـــەیی و بەردەوامن، وەک ئەوەی دنیا تەنیـا دوو جۆر مرۆڤ لەخۆیبگرێـت، کەســـێـک لە تۆ نزمترە و، کەســـێکی دیکە لە تۆ بەرزترە، بەمشـــێوەیە بەراوردکردنەکە بە شێوەیەکی نادروست بەردەوام دەبێت.

نکوڵی لەوە نـاکەین، کە بەراوردکـاری لە هەنـدێـک تـوێژینەوە لە سـروشـتی مرۆڤدا پۆلێنکراوە، لەلایەن (ڕۆبەرت گرین) وەک بەشـێک لە سـروشـتی مرۆڤ، بەڵام مرۆڤێکی ئاسـایی بە شـێوەیەکی دروست بەکـاریـدەهێنێـت، کـاتێـک بەراوردکردن ئـاڵنگـاری(تەحەدا)یەک دروســـتەکات لە نێوان مرۆڤ و خۆیدا بۆ ئەوەی باشـــتر بێت، یان لەگەڵ کەســـێک، کە تایبەتمەندییەکی جیاوازی هەیە و بە دڵســـۆزی کـاردەکـات بۆ ئەوەی پێیبگـات، بەڵام بەبێ ئەوەی هەســـــت بە خۆبەکەمزانین بکات و، بەبێ ئەوەی مـامەڵە لەگەڵ ئەوی تردا بکات لەسەر ئەو بنەمایەی باشترە لەو.

گرێی کۆمەڵگە "شـــێوازی بـاوی کۆمەڵایەتی" پەیوەســـتە بە گرێی شێوەوە، ئەو کەسەی، کە گرێی شێوەی هەیە، پێیوایە ئەو پێوەرانەی، کە کۆمەڵگاکەی بۆ جوانی دایانناوە، بنەما و نمونەیی و ئامانجن، کە ڕەنگە ئەم پەیپێنەبات، بێئاگا لەوەی، کە پێوەرەکانی کۆمەڵگا گۆڕاو و ناجێگیرن و، ڕاگەیاندن و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان شـــێوازێکیان بۆ ڕووخســـارەکان دروســـتکردووە، کە پیرۆزکراوە و بووەتە خولیا و ئارەزوویەک بۆ زۆر کەس.

لە کاتی گەڕانی هەریەکەمـان بەناو مـاڵپەڕەکان، یـان بڵاوکراوەکـان، ڕەنگە بەســـەر هەر یەکێک لە ئێمەدا هاتبێت، کاتێک پەڕەی کەســـی و تایبەتی ژنێک دەگەڕێین، کە جلوبەرگێکی وەرزشـــی و بەژنێکی ڕێکی هەیە و، دوای دەســـتکاریکردنی بە بەرنامەکانی فۆتۆشـــۆپ، ڕەنگە

کەسێک دوای ڕاهێنانی وەرزشی بۆ ماوەی پێنج ساڵ، یان بە زیاتر لە نەشتەرگەرییەکی جوانکاری بگاتە ئەم ئاستە و، ڕەنگە لە تەنیشت کچەکەوە پیاوێکی خاوەن ماسولکە ببینیت دەستی کچەکەی گرتووە، لە کاتێکدا، کە ماسولکەکانی لە ڕەقیدا خەریکن دەتەقن، کاتێک کەسێکی ئاسایی ئەم وێنەیە دەبینێت گرنگیی پێنادات، بەڵام کەسێک، کە بە دەست گرێی ڕووخسارەوە دەناڵێنێت، ڕەنگە خۆبەکەمزانینەکەیی بیربخاتەوە، وەکو پیاوێک، کە شایەنی کچێکی لەو جۆرە نییە، کە لە وێنەکەدایە و، ئەو کچە تەنها بۆ ئەو پیاوە کەتە دروستکراوە و، ئەم بەراورد بە ئەو، پیاوێکی ناتەواوە و، ئەگەر ڕووبەڕووی کچێکی هاوشێوەی ئەو کچە ببێتەوە، کە بینیویەتی، ئەوا دەکەوێتەناو گرێی ملکەچیی جوانییەکەیەوە و، پیرۆزی دەکات، چونکە هەستەکات ئەو کچە بۆ ئەو زۆرە... و ئەمەیش هاوکێشەیەکی دۆڕاوە.

هەرگیز نەمبیستووە ژنێک سەرنجی بۆ پیاوێکی ملکەچ، کە بەهای خۆی نازانێت ڕابکێشرێت، هەروەها کاتێک ژنێک خۆی بە کەمتر لەم کچە دەبینێت، لەوانەیە بە هەر پیاوێک قایلبێت، چونکە خۆی بە شایەنی ئەو پیاوە قۆزە نازانێت، کە بۆ کەسێک دروستکراوە وەک ئەم بێت، ئەوکات ئەو شێواندنە دەستپێدەکات، کە هیچ پەیوەندییەکی بە ڕاستییەوە نییە.

مێشکی مرۆڤ تەنها بۆ ساتێک سەرنجی بۆ ڕووخسار ڕادەکێشرێت و، ئەگەر جوانییش بەبێ هیچ بنەمایەکی تر بێت، ئەوا لە ماوەی چەند ڕۆژێک و ڕەنگە چەند کاتژمێرێکدا سەرنجڕاکێشییەکەت لەدەستبدەیت.

گرنگە بۆ تۆ ئاگادار بیت، کە بۆ هەموو کەسێک پێوەرێکی ڕێژەیی هەیە بۆ شێوەی دڵخوازی خۆی و، هیچ پێوەرێک نییە، کە هەموان

لەســـەری کۆک بن، ئەوەی تۆ بە جوانی دەبینیت، ڕەنگە هاوڕێکەت لێیهەڵبێت.

هەروەها ئەوەی، کە تۆ بە جادووی جوانیی (زۆر جوان) دەیبینیت، ڕەنگە براکەت پێی سەیربێت، کە تۆ وابیردەکەیتەوە.

پێوەرە جوانیناســـییە کۆمەڵایەتییەکـان، کە پێشـــتر هەبوون و هەندێکیشـــیان تا ئێســـتایش هەن، بۆت دەســـەلمێنن، کە پێوەری کۆمەڵایەتی گۆڕاوە و جێگیر نییە:

- لە مۆریتانیا ژن تا قەڵەوتر بێت جوانتر دەبێت.

- لە ســەدەی نۆزدەیەمدا لە یابان، ڕەشـبوونەوەی ددانی ژن دوای هاوسەرگیری نیشانەی جوانی و پابەندبوونی هاوسەرگیری بوو.

- لە چینی کۆندا نینۆکی درێژ لای پیاوان پێوەرێک بوو بۆ جوانی.

- لە ســەردەمی هەســتانەوە (بوژانەوە/ڕۆشــنگەری/ڕێنێســانس)ی ئەورووپا دابونەریتی لابردنی برژانگ لای ئافرەتـان ئـامـاژە بووە بۆ جوانییان.

چەنـد ژن، کە بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکـان وەک شـــــاجوان پۆلێنکراون، ڕەنگە خۆیان بە ناشیرین ببینن، چونکە کێشەکە لەو وێنە خودییەدایە، کە ژیریی نائاگایی وەک منداڵێک بۆی کێشاوە.

تێبینی ئەوە دەکرێت ئەو کەســـانەی گرێی ڕووخســـار و شـــێوەیان هەیە، ڕەنگە هەمیشـــە کاتێک لە دەرەوەن هەوڵی پاراســـتنی شـــێوە نمونەییەکەیان بدەن و، حەزیان لە چاوپێکەوتنی کەســـانی تر نییە، ئەگەر بە تەواوەتی ئـامـادە نەبن، نەنگی نییە، کە ڕێکپۆش بیت، بەڵام ئەگەر خووپێوەگرتن بە ئەندازەیەک بێت، کە ناتوانیت بچیتەدەرەوە،

ئەگەر ڕووخسارت ئاستی نمونەیی تێنەپەڕێنێت، ئەوە کێشەکە لێرەدایە.

ئافرەتی خاوەن بەهای بەرز، ئەگەر ئەمڕۆ بە میکیاژەوە و، سەبەی بەبێ میکیاژ بازاڕبکات، کاریگەریی لەسەری نابێت، چونکە ئەمە بە هیچ شێوەیەک کارناکاتەسەر تێڕوانینی بۆ خودی خۆی.

خولیا و حەزی بەکارهێنانی'فلتەر' لە تۆڕە کۆمەڵاتییەکان و گرتەی ڤیدیۆیی تەنها لە گۆشەیەکی دیاریکراوەوە، یەکێکە لە نیشانەکانی ئەم گرێیە. هیچ کێشەیەک نابینم لە هەوڵدان بۆ دەرکەوتن بە باشترین شێوە، بەڵام حەز و خولیا بۆ ئەوە کێشەکەیە، کە لەوانەیە واتلێبکات خۆت و شێوەی سروشتیی خۆت ڕەتبکەیتەوە.

- کاریگەریی گرێی شێوە و ڕووخسار لەسەر پەیوەندیی سۆزداری:

وەکو پێشتر زانیمان، ئەگەر کەسێک ناتەندروست بێت و بە دەست گرێیەکی دەروونییەوە بنالێنێت، زۆرجار سەرنجی بۆ ئەو کەسە ڕادەکێشرێت، کە کەموکوڕییەکانی تەواودەکات و، لەگەڵ گرێیەکانیدا دەگونجێت، ئەو کەسانەی، کە گرێی ڕووخساریان هەیە زۆرجار لە گەڕانێکی بەردەوامدا دەبن بۆ دۆزینەوەی ئەو کەسانەی، کە جوانییەکی دەرەکییان هەیە بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان، ئەمەیش لەبەر ئەوەیە، کە بە دەست کەموکورتی لە ڕواڵەتیاندا دەنالێنن و دەیانەوێت لە ڕێگەی ئەوی تردوە کەموکورتییەکەیان تەواوبکەن، بەڵام گرفتەکە لێرەدا ئەوەیە، کە ئەگەر هەست بە کەمی بکەیت لە بەردەم ئەوی تردا، بە جۆرێک مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، وەک ئەوەی لە تۆ باشتر بێت و، دەکەویتە کۆششکردن بۆ دڵخۆشکردنی لەسەر حسابی خۆت.

لە تێڕوانینی تۆدا ئەو تەواو و بێ کەموکوڕییە و، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی، کە سەرنجڕاکێشییت لەدەستبدەیت، هەروەها ئەوی تر تێبینیی ڕادەی ملکەچبوونت دەکات بۆی. (وردەکارییەکانی دیاردەی سەرسامبوون لە پرسیاری کەسی نەرێنیی لاواز و میهرەبان لە ڕووی سۆزداریی‌یەوەدایە).

سەرنجڕاکێشانی دروست: ئەگەر کەسێکت بە بنەماکانی هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو بۆ خۆت تاقیکردەوە و، لە ڕووی ژیرییەوە بۆت دەرکەوت، کە گونجاوە بۆت، ئەوا سەرنجڕاکێشییت بۆی ئاساییە. مەبەست لە ئاسایی ئەوەیە، کە وێنای خودی ڕاستەقینەی تۆ دەکات. (وردەکاری لە هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاودا).

سەرنجڕاکێشانی نائاسایی: کاتێک کەسێک سەرنجی بۆ کەسێکی دیکە ڕادەکێشرێت، کە ماندوویدەکات، یان لەگەڵیدا ناگونجێت و، لەگەڵ ئەوەیشدا دەبینێت، کە بە توندی بەرەو ڕووی کێش دەبێت، ئەوا سەرنجڕاکێشییەکەی لەسەر بنەمای گرێ و کەموکوڕی و پێویستییەکانی ئەم کەسە دامەزراوە.

کێشەیەکی دیکەی ئاشکرا ئەوەیە، ئەوەندە بە شێوەیەکی توند سەرنجت دەخەیتەسەر جۆرێکی دیاریکراوی شێوە، کەسانێکی ڕاستەقینە لەدەستدەدەیت، کە دێنەناو ژیانی سۆزداریی‌یەوە، ئەمەیش تەنها لەبەرئەوەی ئەوان لە ئاست ئەو پێوەرە نمونەییانەدا نین، کە تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت. خولیا و حەز ڕەنگە واتلێبکات، کە وێنەی هاوبەشەکەت بپشکنیت و، هەر کاتێک لەگەڵیدا دەچیتەدەرەوە، دەبینیت، کە لە وردەکارییەکانی دەکۆڵیتەوە بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە، کە ئایا بۆ تۆ گونجاوە، یان نا، لەوانەیە بکەویتەناو بیری ناچارییەوە

بەوەی، کە بژاردەیەکی هەڵەیە، چونکە لەوانەیە ئەوەندە جوان نەبێت، کە چاوەڕێت دەکرد و، وا دەبینیت، کە لە ســـەرەتاوە فریودراویت و، بەم شـــێوەیە دەگۆڕێیت بۆ کەســـێکی بێبەهـا و، تەنها لە ڕێگەی ڕووخســـار و شـــێوەوە بەهای ئەوی تر دەزانیت و، چاوت بە پێی ڕووخسار و شێوە کەسەکان پۆلێندەکات.

دەمەوێـت جەخـت لەوە بکەمەوە، کە ڕەنگە هەر یەکێـک لە ئێمە ســـەرنجمان بەلای ڕووخســـارێکی دیاریکراودا ڕابکێشـــرێت و زیاتر پەســـەنـد بێـت لامـان و، ئەمەیش نەنگی نییە، بەڵکو پێوەرێکە بۆ هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو، بەڵام ئەگەر بە دەست ئەم گرێیەوە بنالێنیت، ئەوا حەز و خولیات بۆ باشـــترین پێوەرە کۆمەڵایەتیەکانی جوانی دەبێـت و، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەڵبژاردنەکەت قورس بێت و، ڕەنگە هەڵبژاردنەکەیشت زیاتر بە پێی ڕووخسار بێت، نەک بە پێی گونجـاویی هزری، ڕۆحی، ســـۆزداری و، بە زۆری کاریگەریی ڕووخســـارە لە پەیوەندییەکەدا لە ماوەی شـــەش مانگی یەکەمدا بە خێرایی کەمدەبێتەوە و، گرنگیپێدانت بۆ ئەم ڕووخســـارە لەدەستدەدەیت و بە دوای یەکێکی تردا دەگەڕێیت.

جێگەی داخە ئەگەر ڕووخساری مرۆڤێک لە ناوەوە بتهەژێنێت!

جیاوازی هەیە لە نێوان کۆیلایەتی بۆ ڕووخســار و ســەرنجڕاکێشــی بۆی و، بە ڕاســـتی ئەو کەســـە جێگەی بەزەییە، کە بە دوای ڕووخساری جواندا دەگەڕێت بۆ ئەوەی بەهای خۆیی پێبەرزبکاتەوە.

- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆنێتیی پەسەندکردنی ڕووخسار:

زۆر قورســـە ڕووخســـارت پەســـەندبکەیت ئەگەر دووبارە چەمکەکانی پەیوەست بە ڕووخسار دانەڕێژرێنەوە، زیادەڕەویکردن لە تێڕوانینت بۆ گرنگیی ڕووخســـار و شـــێوەی دەرەوە واتلێدەکات لە ڕاســـتیی

دابڕێیت، ئایا پێتوایە ئەوانەی خاوەن ڕووخسار و شێوەیەکی جوانن لە لوتکەی خۆشبەختیدا دەژین؟ ڕەنگە لە گرێکانتەوە سەیربکەیت، نەک لە چاوی ڕاستییەوە، ڕاستییەکە ئەوەیە، کە ئەوان ئەو دەسکەوتە زۆرانەیان نییە، کە تۆ پێتوایە هەیانە، یان کۆمەڵگاکەت وێنایانکردووە بۆت. (وردەکاری لە پرسیاری سندوقی یەدەک)دایە.

بەڵێ، ڕەنگە هەندێک کەس لە دورەوە پێتسەرسام بن، بەڵێ ڕەنگە تێبینی هەندێک چاو بکەیت لەسەر خۆت، بەڵام هەموو ئەمانە سودیان چییە؟ ئایا ئەمە پەیوەندییەکی ڕاستگۆیانەی پێگەیشتوانە دروستدەکات، کە لە کاتی شکانتدا لە ئێش و ئازار ڕزگارتبکات؟ یان واتێدەکات بەبێ هیچ ڕەنجێک کاری تایبەت بە خۆت دروستبکەیت، کە خەونت پێیەوە دەبینی؟

ڕەنگە هەندێک کەس ڕووخساری خۆیان بەکاربهێنن بۆ ئەوەی خۆیان بەکاڵابکەن بۆ بەدەستهێنانی ئەنجام، بەڵام ئەمە لە ڕووی دەروونییەوە هیچ ئەنجامێکی باشی بۆ ناهێنێت، بەڵکو لەوانەیە بیکاتە خاوەن گرێی سۆکی و، هەستبکات وەک بووکەڵەیەک وایە، کە بۆ مەبەستێک بەکاردەهێنرێت.

هەمیشە لەبیرت بێت، لە کۆتاییدا ڕواڵەت دەبێزرێت، ئەگەر پێتوایە ئەو کچە جوانەی هاوسەرگیریدەکات و بە هۆی ڕووخسار و شێوەیەوە بە بەختەوەری دەژی، ئەوا هەرگیز لە ڕاستیدا ئەمە ڕووناداتت، بەڵێ ڕەنگە هاوسەرگیریبکات، بەڵام ئەگەر هاوبەشەکەی کۆیلەی ڕواڵەت بێت، بە زوویی بێزاردەبێت و، بە دوای هەمەجۆریدا دەگەڕێت، وەک لە (پرسیاری گرێی سێکس) دیاردەی فرەپەیوەندێتیدا گفتوگۆمانکرد.

ئەگەر ئەمڕۆ سەرنجی بە ڕووخسار و شێوەت، نەک کەسێتیت ڕابکێشرێت، ڕەنگە بەم زوانە سەرنجی بە لای ڕووخسار و شێوەی تریشدا ڕابکێشرێت، لێرەدا سەرنجڕاکێشیی لەسەر بناغەیەکی تەندروست ڕۆنەنراوە، بۆیە لەلایەن ئەمەوە ناپاکی و لەلایەن ئەوەوە سازشکردن دەستپێدەکات، یان کچەکە بە دوای پەیوەندییەکی یەدەکدا دەگەڕێت، کە لە ڕێگەیەوە بتوانێت هەناسەبدات و هەست بە پیرۆزیی جوانییەکەی بکات و، پارێزگاری لە ناوی خۆی وەک ژنێکی شووکردوو وەک وێنە و ڕوویەکی کۆمەڵایەتی بکات، نەک هیچی تر، وامەزانە پێوەر بۆ سەرکەوتنی هاوسەرگیری لە ماوەی هاوسەرگیرییەکەدایە، چونکە زۆرێک لە هاوسەرگیرییەکانی ئەمڕۆ تەنها وێنەیەکن بۆ قایلکردنی گرێی کۆمەڵگە و گرێی سەقامگیری - سەقامگیریی ڕووکەش بریتییە لە هەبوونی ماڵ، مێرد و منداڵ، نەک سەقامگیریی دەرونی، ڕۆحی و سۆزداری.

سەرنجڕاکێشی لە سروشتی مرۆییماندا لەسەر بنەمای بەهای خود دامەزراوە "هەرچەندە زیاتر وەک کەسێکی خاوەن بەها مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت، سەرنجڕاکێشییت زیاتر دەبێت" لە زۆرێک لە تۆێژینەوەکاندا، سەرنجڕاکێشیی بەستراوەتەوە بە چێژی ڕاوەدوونانەوە -ئەو پەرۆشی و تامەزرۆییەیە، کە مرۆڤ هەستێپێدەکات بۆ گەیشتن بە ئەنجامێکی سەختبەدەستهاتوو- و کاتێک بەرامبەر بە ڕاستی(واقع) پێوانەیەکەم، وەک شتێکی زۆر ڕاستەقینە دێتە پێشچاوم سەبارەت بەوەی، کە چۆن سەرنجمانڕادەکێشێت و، چەندە دەستەبەرکردنت گران و قورستر بێت لەسەر هاوبەشەکە لە پەیوەندیدا، ئەوا هەستدەکات، کە نابێت سنورەکانی خۆی تێپەڕێنێت و، پێویستە لەسەری، کە کردە خۆشەویستییەکانی بەرامبەرت بپارێزێت، ئەگەرنا لەدەستتدەدات،

ئەگەر ســـنوریکی ڕوونی بۆ بکێشـــیت و ژیانێکی لێوانلێو لە ئامانج بژیت، ئەوا ســـەرنجڕاکێشـــییت لە چاویدا زیاددەکات، وەک ئەوەی ئەنیشـتاین وتوویەتی: "ئەگەر ئارەزووی ژیانێکی بەختەوەر دەکەیت، ئەوا ژیـانت بە ئـامـانجێکەوە ببەســـتە، نەک بە کەســـانێک، یـان شتانێکەوە".

خاوەنی ئەم تایبەتمەندییانە ســـەرنجڕاکێش و خوازراو دەبن، بەڵام ڕۆڵی ڕووخسار سنورداراە لە ماوەیەکی دیاریکراودا و، بنەڕەت نییە.

کاتێک منداڵ بووم هەســتمدەکرد هەر کەســێک بڵێت جوانی، جوانیی ڕۆحە، لە فیڵێکی گەورەدا دەژی و، درۆ لەگەڵ خۆیـدا دەکـات، بۆ ئەوەی خۆی لە ئـازاری نەگەیشـــتن بە ڕووخســـــاریکی جوان ڕزگاربکات، بەڵام من ئەو کەســـە بووم، کە لە درۆیەکی ڕاستەقینەدا دەژیـام و، بە چـاوی گرێیەکی نەفرەتییەوە دەمڕوانییە جیهـان، کە تێڕوانینی منی بەرامبەر بە خۆم و ئەو جوانییە شـــێواند، کە مرۆڤ هەڵیگرتووە، ئەمڕۆ بە چاوێکی کراوە و وشیارانەوە جوانی دەبینم و، پرســیاریکی زۆر گرنگ دێتە مێشـکم: ئەگەر خێزانەکەم، هاوڕێکانم و هاوبەشـــی ژیانم لە خودی خۆمدا بە جوان دەمبینن، کەواتە بۆچی گرنگی بە چاوی ئەو کەســـانە دەدەم، کە بەلامدا تێدەپەڕن و، نازانن من کێم؟

لەبیرتنەچێت هەمیشـــە بەهای مرۆڤ لە هەڵوێســـت، کەســـێتیی و ژیرییدایە و، واز لە گەڕان بە دوای پەســـەندکردن لە چـاوی ئەو کەسانەوە بهێنە، کە خاوەن هەمان ئەو شتانەن، کە تۆ نیتە.

بۆ هەموو ژنێک، کە پێیوایە کەســـێک بە هۆی ڕووخســـــاریەوە خۆشـــویســـتووە: با بزانێت، ئەو تۆی هەڵنەبژاردووە، بەڵکو جوانییە

ڕوالەتییەکەتی هەڵبژاردووە بۆ ڕووخسار و لەشوولارت، نەک ئەو ڕۆحەی، کە لەو لەشەدایە.

پێویستە لە پێوەری ڕێژەییبوونی جوانی لە ڕاستی(واقع)دا تێبگەیت، ئەگەر ڕاپرسی لە نێوان ١٠ ژن و ١٠ پیاودا بکەین، سەبارەت بەوەی، کە چی وەک ڕووخسار سەرنجیانڕادەکێشێت، دەحەپەسێیت لەوەی، کە هەر کەسێک شێوازێکی تایبەتیی خۆی هەیە، کە جیاوازە لە کەسێکی تر و، لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگەدا بۆ جوانی ناگونجێت.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

نەشتەرگەریی جوانکاری جیاوازییەکی ڕاستەقینە و حاشاهەڵنەگر لە ئاستی پەسەندکردندا دروستدەکات، من دژی نەشتەرگەریی جوانکاری نیم، ئەگەر تەنها بۆ خۆت بێت و، بۆ ئەوەی هەستێکی باشترت پێبدات، بەڵکو کێشەکە کاتێک سەرهەڵدەدات، کە خولیای جوانکارییت بۆ دروستدەبێت و هەوڵی ئەوە دەدەیت، کە لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگەدا بگونجێت، بۆ ئەوەی سەرنجی ڕێبواران ڕابکێشیت و بگەیت بەو مەستیی شایستەبوونەی، کە لە منداڵییەوە بە دوایدا دەگەڕێیت.

بۆلیمیا Bulimia (ئارەزووی لە ڕادەبەدەری خواردن: تووشبوانی ئەم نەخۆشییە ڕێژەیەکی زۆر خواردن دەخۆن، کە مەترسییەکی گەورەی هەیە بۆ سەر ژیانیان(وەرگێڕ)) یان ئەنۆریکسیا anorexia (لەدەستدانی ئارەزووی خواردن: بریتییە لە تێکچوونی ئارەزووی خواردن، کە بە دابەزاندنی کێشی لەش بە شێوەیەکی ناسروشتی ناودەبرێت، لە ترسی قەڵەوبوون و تێکچوونی کێشی لەش(وەرگێڕ)) دوو تەنگژەی دەرونین، کە ڕەنگە ئەو کەسانەوە هەیانبێت، کە خاوەن گرێی ڕووخسارن.

شـیوانی لەش Body Dysmorphia شـیواوییەکە، کە واتلێدەکات هەرگیز واز لە بیرکردنەوە لە نەنگییەک، یـان زیـاتر، یـان ئەو کەموکوڕییانە نەهێنیت، کە سـەبارەت بە ڕووخسـارت وێنایدەکەیت، کە لە ڕاستیدا ڕەنگە شـتی سـادە و بچوک بن، یان کەسـانی تر هەر نەیبینن. بەڵام لەوانەیە تۆ هەسـت بە شـەرمەزاری، تەریقبوونەوە و دڵەڕاوکێیەکی زۆر بکەیت، بە ڕادەیەک واتلێدەکات، کە خۆت لە زۆر بارودۆخی کۆمەڵایەتی بەدوربگرێت.

کاتێک تووشـی نەخۆشـیی شـێوانی لەش دەبیت، بە تۆندی سـەرنجت دەخەیتەسـەر ڕواڵەت و وێنەی دەرەوەی لەشت، زۆر سـەیری ئاوێنە دەکەیت و، ڕۆژانە چەندین کاتژمێر کۆشـشـدەکەیت بۆ دڵنیابوون لە خۆت.

ئەم کەموکوڕیانەی، کە وێنایاندەکەیت و ئەو ڕەفتارە زۆرانەی، کە ئەنجامیدەدەیت دەبێتە هۆی تەنگپێهەڵچنینت و، لە ژیانی ڕۆژانەتدا کاریگەریی لەسەر توانای کارکردنت هەیە.

لەوانەیە پەنا بۆ زۆرێک لە تەکنیکە جیاوازەکانی جوانکاریی ببەیت لە هەوڵدان بۆ "چارەسـەرکردنی" ئەو کەموکوڕییەی، کە وێنایدەکەیت. دواتر، ڕەنگە هەست بە دڵخۆشییەکی کاتی بکەیت، یان کەمتر هەست بە تەنگوچەڵەمە بکەیت، بەڵام بەزۆریی جارێکی تر هەستی دڵەڕاوکێ دەگەڕێتەوە و، بەردەوام دەبیت لە گەڕان بە دوای ڕێگەی دیکەدا بۆ چاککردنەوەی ئەو کەموکوڕیانەی، کە وێنایاندەکەیت.

شـێواندنی لەشـیی پەیوەسـت بە (سـناپ چات)ەوە، کە داواکردنی نەشـتەرگەرییەکی جوانکارییە و سـناپ چات دایدەنێت و بە شێوەی(فلتەر) پێتدەگات وَ، دیاردەیەکی دەرونیی تازەباوە.

تۆرە کۆمەڵایەتییەکان ناوەندێکە بۆ گرێی ڕووخسار و شێوە و، دەتوانیت بە تێبینیکردنی ئەو ڕێگایەی، کە کەسێک وێنەی پێدەگرێت، بزانیت خاوەن گرێی ڕووخسار و شێوەیە، یان نا. ئەو کەسانەی، کە گرێی ڕووخسار و شێوەیان هەیە زیاتر لە فلتەرێک تاقیدەکەنەوە و، ئاسان نییە وێنەکانیان بەبێ بەکارهێنانی فلتەر بڵاوبکەنەوە و، ناتوانن لەسەر سروشتی خۆیان دەربکەون، بەڵکو دەبێت تایبەتمەندییەکان شێوەیەکی دیاریکراو وەربگرن، کە بە ڕێگەیەکی جیاواز، یان بارێکی دیاریکراو، کە لەگەڵ ڕووخساری ئەواندا بگونجێت پیشانیانبدات، هیچ نەگییەک لەوەدا نابینم، بەڵام خولیا و خووپێوەگرتنی بە ڕادەیەک، کە نەتوانیت ڕوالەتی سروشتیی خۆت پەسەندبکەیت و، بەڕاستزانینی ئەم شێوە ساختەیە، دەتخاتە دۆخێکی دەرونیی نائاساییەوە.

- لە ڕووی کەسییەوە:

هەمیشە دەمبینی، کە ڕووخسارم جوان نییە، هەرچەندە بە ڕوونی لەلایەن خێزانەکەمەوە تانەیان لێنەدەدام، بەڵام هەندێک جار هەندێک لە ئەندامانی خێزانەکەم وەک گاڵتەجارییەک بە "جۆکەر" (کەسێک، کە هیچ شێوێنەوارێکی جوانی تیدانییە و لەبەردڵان نییە(وەرگێڕ)) بانگیاندەکردم، منیش وەک ئەوەی شتێکی ئاسایی بێت، وامپیشاندەدان، کە لەگەڵیاندا پێدەکەنم، تەنانەت هەندێک جار گاڵتەم بە شێوەی خۆم دەکرد -گاڵتەبەخۆکردن- بۆ ئەوەی قورسی ئازارەکەم کەمبکەمەوە، بەڵام وەک منداڵێکی بچوک کاریگەرییەکی زۆری هەبوو لەسەرم و، هەوڵمدەدا شێوازی قژم، یان جلەکانم بگۆڕم، چونکە هۆکاری ڕاستەقینەی پشت جوان-نەبوونی خۆمم لە چاوی ئەوانەوە نەدەزانی.

هەمیشە براکەم بە نازناوی(قەڵەو) بانگیدەکردم و، ئەمەیش هۆکارێکی توند بوو، بۆ لەدەستدانی پەسەندکردم لەلایەن باوکمەوە، کاتێک

قەڵەو بووم، بۆیە هەر لە تەمەنێکی بچوکەوە پـارێز (ڕێجیم)ێکی ناچـاریم بەســـەر خۆمدا ســـەپاند، بە ئامـانجی بەدەســـتهێنانی پەسەندکردن لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەستمکرد بە یاریی لەشجوانی، هەروەهـا بۆ ئەوەی شـــێوەم بـاشـــتربکەم، بە ڕادەیەک خولیـای یـارییەکەم هەبوو، خۆم تووشـــی پێکان کرد، کە نـاچـاریکردم دوو نەشتەرگەری بکەم.

چونکە نەمدەتوانی بوەســـتم، یـان پشـــوویەک وەربگرم بە هیوای گۆڕینی ئەم ڕوالەتەی، کە لە قوواڵیی ناخمەوە بە جوانم نەدەبینی.

دایکم و خوشـــکەکانی جوانیی ژنە هونەرمەند و گۆرانیبێژەکانیان بەراوردەدەکرد، هەروەها کێ جوانترینە لە نێوانیاندا. کاتێک یەکێک لە براکانم دەیویست پەیوەندی لەگەڵ کچێکدا ببەستێت، باسی لە جوانیی ئەم کچە دەکرد و بەراوردیـانـدەکرد بەو هونەرمەنـدانە، کە ئـایـا ئەوانیش لە هەمان ئاسـتی جوانیدان؟ نەریتەکانی گرێی ڕووخسـار و شـــێوە بە ئەندازەیەک میراتگریی لێکراوە، کە لە نائاگایی بەکۆمەڵی ئێمەدا چەســـپاوە. ئەوەی ئازارمدەدات ئەوەیە، کە ئێمە لە جیهانێکدا دەژیین، کە تێیـدا گرێ دەروونییەکـان دەبنە بڕیـار و فەرمـانڕەوا، جیهانێک، کە مرۆڤە ڕاستەقینەکان لە نێو نیمچە مرۆڤەکاندا بە نامۆیی دەژیین. "ئـاژەڵ ئـاژەڵی لێدەبێت، بەڵام مرۆڤ بە مرۆڤی لە دایک نابێت، بەڵکو پەروەردەدەکرێت، بۆ ئەوەی ببێت بە مرۆڤ" (یوســـتان گایدەر).

ئەمڕۆ، کە من ئەم وشانە دەنووسم لە هاوکێشەکە تێگەیشتم، کە بەم جۆرەیە: ئەگەر خودی خۆتت پەسەندکرد و جوانییەکانی ناخی خۆتت بینی، ئەوا هەموو کەســـێک بە جوان دەتبینێت و، دەتوانم بڵێم، کە ســـەرەڕای هەمـوو چـرچ و لـۆچـیـیەکـانـی دەمـوچـاوی، مـن شـێوەی(یوسـف)م خۆشـدەوێت، چونکە ئەو کەسـەیە، کە لە هەموو

ئازار و ماندوێتی و ســـــەختییەکاندا بەرگەی گرتووم، کەواتە بۆچی نکۆڵیت لێکرد؟ هەروەهـا لە پێنـاو کێدا؟ جگە لەو کێی تر دەتوانێت بەرگەم بگرێت؟

ئەو ڕســتەیەی زۆرتر ڕقم لێیدەبێتە ئەوەیە، کە کەســێک دەپرســێت: "کێ جوانترە، فلان یـان فلان؟" هەموو مرۆڤێک جوانییەکی تـایبەتیی خۆی هەیە و، بەراوردێکی ساویلکانەی لەو جۆرە ناکرێت.



دۆخی چوارەم:
شایستەبوونی ساختە

- *پارە، دەسەڵات و جوانیی ڕووخسار و شێوەی دەرەوە:*
- *ناوبانگ، بڕوانامە و ڕۆشنبیری:*
- *ئایا هاوسەرگیری بەهای ژن زیادەکات؟*
- *ئایا فرەژنی بەهای پیاو زیادەکات؟*
- *ئایا وەچەخستنەوە چارەنووسێکی ناچارییە؟*
- *ئایا تایبەتمەندییەکانی منداڵەکەت پەیوەندییان بە بەهای تۆوە هەیە؟*

- چیرۆک:

حەمەد ٔدۆخی چەمکی پیاوەتیٔ.

دوای ئەوەی لە ژنەکەی جیابووەوە، چونکە چیتر بەرگەی ناپاکییەکانی نەدەگرت، تووشی زەبرێکی دەرونی بوو، بۆ گەڕان بە دوای خودی خۆیدا ڕووی لە خوێندنەوە کرد و بوو بە ڕۆشنبیر، هەروەها بۆ ئەوەی ڕووخسار و شێوەیەکی باشتری دەستبکەوێت ڕووی لە یاریی لەشجوانی کرد، بەو پێیەی پێیوابوو یەکێک لە هۆکارەکانی جیابوونەوەی شێوەیەتی و، ئەم لەشە نوێیە ژنان ڕادەکێشێت، خوێندنە زانستییەکەی تەواوکرد، کە بەدەستهێنانی ماجستێرە و، هەمیشە خێزانەکەی باسی گرنگییان دەکرد.

هەرچەندە ئەو خولیای ئەندازیاریی نەبوو، کەچی چووە ئەو بوارەوە، چونکە پێیوابوو تەنها کەسانی زیرەک دەچنەناو بواری زانستییەوە، هەروەها نمرەی پێویستیشی نەهێنا بۆ خوێندنی پزیشکیی، بۆیە ئەندازیاریییەکەی هەڵبژارد.

- سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون:

کاتێک مرۆڤ بەها (شایستەبوون)ی خۆی نازانێت، دەستەکات بە وەرگرتنی ئەم بەهایە لە سەرچاوە دەرەکییەکانەوە بە پێی ئەوەی کۆمەڵگا، خێزان و هاوڕێکانی لە جیهانی ڕاستەقینەدا بە بەهاداری دەبینن.

(پارە، جوانیی ڕواڵەتی دەرەکی، دەسەڵات و پێگە، ناوبانگ، زانست و بڕوانامە، ڕۆشنبیری، بیروباوەڕی ئاینی، بنەچە، هاوسەرگیری(بۆ ژن) و فرەژنی (بۆ پیاو) ، وەچەخستنەوە و تایبەتمەندییەکانی منداڵ، پەیوەستبوون بە هاوبەشێک، کە یەکێک لەم سەرچاوانەی هەیە،

کەســـێک، کە خاوەن شـــەقڵ، یان لێهاتوویەکی تره (زمانی بیانی، ژەنین (مۆســـیقا) ، نەرێنیی لاواز و میهرەبان، بەهێزی ســـاختە، بەرپرسیارێتی ...تد).

ئەگەر کەسێک زیاتر لە سەرچاوەیەکی دەرەکیی هەبێت و بە دەست گرێی خۆبەکەمزانینەوە بنالێنێت، ئەوا دەچێتەناو گرێی ناوازەییەوە.

کە بریتییە لە هەستکردن بە جیاوازی و جیاکاری، بەڵام بە ڕێگەیەکی نائاســـایی، بۆ ئەوەی باشـــتر بێت لەو دەوروبەرەی تێیدا دەژی، بە پێچەوانەی کەسی جیاوازی تەندروست، کە دەسکەوتە کەسییەکەی بەرز دەنرخێنێت، بەڵام لە کۆتاییدا دەزانێت، کە مرۆڤێکی ئاســـاییە و لەگەڵ هەموواندا یەکسانە.

- پارە: "چەندە ســـامانم زیاتر بێت، بەهام زیاتر دەبێت". دەوترێت: "ئەگەر کەسێکت بینی سواری ئۆتۆمبیلی(فیراری) بوو، ئەوە بزانە، کە بە دەنگی بەرز دەڵێت (تکایە پەســـەندمبکەن)" لێرەدا مەبەســـتەکە ئەوەیە، کە هەندێک کەس هەوڵدەدەن ئۆتۆمبێلی گرانبەها بەکرێبگرن، یان مارکەی جیهانی بپۆشـــن، تەنها بۆ ئەوەی ســـەرنجی خەڵک ڕابکێشن و پەسەندکردن بەدەستبهێنن.

من دژی بەدەستهێنانی ئەم شتانە نیم، بەو مەرجەی تەنها بۆ خودی خۆت بێت و، لەبەرئەوە بێت، کە هەستدەکەیت ئەم شتانە تەنها وێنای بەهایەکی زیاتر دەکەن بۆت.

- ڕووخسار و شێوەی دەرەوە (پرسیاری گرێی شێوە):

تا خولیا و حەزت بۆ شـــێوەت زیاتر بێت، پەســـەندکردن بۆی کەمتر دەبێتەوە و، بە ڕێگەیەکی نائاسایی بە دوای کاملبووندا دەگەڕێیت.

- **دەســـــەلات:** "دەبێـت بگەمە ئەو پۆســـــتە بۆ ئەوەی بەهـــایەک بەدەستبهێنم".

دەوترێـت "دەســـــەلات بـدە بە مرۆڤ، ڕووی ڕاســـــتەقینەییـت بۆ دەردەکەوێت" لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا خۆســـــەپاندن و ملکەچبوون ئامرازی بزواندنی پەیوەندییەکانە، دایکی ملکەچ خۆی دەســـــەپێنێت بەســـــەر منداڵەکانیدا، برای گەورەیش خۆی دەســـــەپێنێت بەســـــەر لە خۆی بچوکتردا، لەبیرینـــاکەم، کە ئیبن خەلـــدون دەڵێـت: "کۆمەڵگە ژێردەستە و چەوساوەکان ڕەوشتیان خراپدەبێت".

- **ناوبانگ:** لە ســـایەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە دەســـتپێڕاگەیشـــتنی ئاســـانتر بووە، ئەگەر دەتەوێت ڕاســـتییەکانی گەلێک بزانیت، ســـەیری ئەو کەســـە بکە، کە ناوبانگی هەیە، چونکە ناوبانگەکەی ڕەنگدانەوەی ئەو کۆمەڵگایە و، ئەو ژیری و ڕۆشـــنبیرییەیە، کە باوە تێیدا، تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە کەسایەتییە ناودارەکان لە کۆمەڵگەکانماندا ئەوانەن، کە ســـــەرچاوەی شـــــایســـــتەبوونی دەرەکی دەخەنە بازاڕەوە، کە یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی وشیاریی بەکۆمەڵ، کێشەکە لە خودی کەســـە ناودارەکاندا نییە و، دەبینم، کە زۆرێک لەو هێرشـــە تووندانەی دەکرێتە ســـــەریان نادادپەروەرانەیە، بە جۆرێک گرفتی بنەڕەتی لە خودی کۆمەڵگەدایە، کە لە گەڕانێکی بەردەوامدایە بۆ شـــایســـتەبوونی ســـاختە و ئەوانەی هەڵگری ئەو شـــایســـتەبوونەن و، دەیبەســـتنەوە بە بەختەوەرییەوە.

- **بڕوانامە:** "هیچ شـــــتێک لەوە ناشـــــیرینتر نییە، کە گفتوگۆ لەگەڵ گەمژەیەکدا بکەیت، کە هەڵگری بڕوانامەی دکتۆرایە"

شەریفە بنت عیسا.

"بڕوانامە کاغەزێکە، کە دەیسەلمێنێت تۆ خوێندەواریت، بەڵام هەرگیز ئەوە ناسەلمێنێت.، کە تۆ تێدەگەیت"

ماتیۆ ماکونهی.

لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەوانەی خاوەن بڕوانامەن، پیرۆز دەکرێن، مافی تووژەران و بیرمەندان کەمدەکرێتەوە، وەک ئەوەی بەدەستهێنانی بڕوانامە لە ڕێکخراوێکی دیاریکراو مەرجی بنەڕەتی بێت بۆ تێگەیشتن لە بوارەکەدا. لە هەندێک پیشەدا ڕەنگە بڕوانامە پێویست بێت بۆ دەستکردن بە کارێک، بەڵام لە زۆرێک لە زانستەکاندا، بۆم دەرکەوتووە، کە ئەزموونکردنی خودی و تووژینەوەیەکی تایبەت، کە بە مێشکێکی کراوە و ئازادەوە ئەنجامدەدرێت، ڕەنگە بگاتە ئەنجامێکی ناوازە.

"بیر لە بەدەستهێنانی بڕوانامەی ماستەر و دکتۆرا دەکەمەوە بۆ ئەوەی خێزانەکەم بزانن، کە من لە براکانم کەمتر نیم".

"لە کۆتاییدا بە بەدەستهێنانی بڕوانامەی ماستەر، خەونی منداڵیم بەدیدەهێنم".

لە ڕاستیدا بیرۆکەی ماستەر و دکتۆرا بووەتە بیرۆکەیەکی بۆماوەیی و، پێویستە هەموان ئەم ڕێبازە بگرنەبەر، کە بە بۆچوونی من لە زۆر بواردا ژیری سنوردارەکات و، لەبری ئەوەی هەستێت بە خوێندنەوەی تایبەت و تووژینەوەی خودی، وادەکات پابەند بێت بە یەک پەیڕەوی زانستییەوە، ڕەنگە زیادەڕەوی نەکەم ئەگەر بڵێم، دەبینم هەندێک کەس بەم شێوەیە گەمژەتر دەبن.

لەوانەیە کەسێک ببینیت، کە وشیار نەبێت دەربارەی ئەوەی، کە خۆشیدەوێت و خولیایەتی و، بە شێوەیەکی کوێرانە بەرەو ئەو ڕێبازە دەڕوات، کە ڕەنگە هیچ پەیوەندی بەوەوە نەبێت.

لە منداڵیماندا پێیاننەدەوتین: دەتەوێت ببیت بە چی، ئێمەیش هاوکارت دەبین لەم ڕێگایەدا، ئەوەندە پێیاندەگوتین: پێویستە ببیت بە پزیشک، ئەندازیار، پارێزەر، مامۆستا، یان فڕۆکەوان، کە بە شێوەیەکی نائاگایانە، هەڵبژاردنەکانمانی بەسەرماندا دەسەپاند و، لە ماوەیەکدا پێمانوایە، هەڵبژاردنی ئەوەی، کە پسپۆڕین تێیدا، هەڵبژاردەی کەسیی خۆمانە و، لە خۆمانەوە سەرچاوەدەگرێت.

لەبیرمناچێت، کە پیاوێک بە شانازییەوە پێیوتم: "من منداڵەکانم قایلکرد، کە پزیشکی بخوێنن، چونکە ئەوە خەونی من بوو بۆ خۆم و، تەنها لە ڕێگەی ئەوانەوە توانیم بەدەستیبهێنم" ڕەنگە هەندێک کەس پێیانوابێت، کە ئەمە شتێکی ئاساییە و، ئەو پیاوەیش لە پەروەردەکردنەکەیدا سەرکەوتوو بووە، بەڵام لە ڕاستیدا ئەو ناسنامەی خۆی سەپاندووە بەسەریاندا و، گومانی تێدا نییە، کە ئەوانیش دەیانویست باوکیان شانازییان پێوەبکات، بۆیە ئەم بوارەیان هەڵبژارد بۆ بەدیهێنانی خەونەکەی باوکیان، کە لە خەونی خودی ڕاستەقینەی خۆیان دایماڵین، کە لەوانەیە تەنانەت هەر لە بنەڕەتەوە نەزانن خەونەکەیشیان چییە!

کاتێک کەسێک ئەوەی دەیەوێت هەڵیدەبژێرێت، ڕەنگە باوکی ئەمەی بۆ چەندبارە بکاتەوە: "ئەم پسپۆڕییە بژێوی ژیانت بۆ دابیننەکات، بە دوای شتێکدا بگەڕێ، کە موچەیەکی لەبارت بۆ دەستەبەربکات". لێرەدا بیرۆکەی موچەی مانگانە لەپێشترە، لە کاتێکدا یەکێک لە نهێنییەکانی بەختەوەری لە بوونماندا کارێکە، کە بە چێژ و شارەزاییەوە ئەنجامیدەدەین، چونکە دەمانەوێت ئەو کارە بیکەین و، ڕۆژ بە ڕۆژ پەرەیپێبدەین.

زۆربەی خەڵک ئەو کارانە دەکەن، کە خەڵک سەرسام و قایلدەکەن، لەبری ئەوەی داهێنەر بن لە کارەکانیاندا، تەنانەت ئەگەر زۆر کەسیش لەوانەی لە بواریکی لەم شێوەیەدان حەزیان لێینەبێت.

- ڕۆشنبیری:

گرێی ڕۆشنبیر: کەسێکە، کە دەخوێنێتەوە، دەخوێنێتەوە و دەخوێنێتەوە، بەڵام تەنها بۆ بەدەستهێنانی ڕۆشنبیری بەبێ بەرامبەرکردنی بە ڕاستی و بەبێ ئەوەی بە ئەزموونە کەسییەکاندا تێپەڕێت و، وەکو توتییەکی لێدێت، تەنها وشەکان دووبارەدەکاتەوە، بەبێ ئەوەی ڕەهەندەکانی بزانێت لە جیهانی ڕاستەقینەدا، شەیدای ئەوە دەبێت وەک بەشێک لە ناسنامەی خودی بە خوێنەر، یان ڕۆشنبیر بانگبکرێت، کە شایستەبوونی پێدەبەخشێت، بەڵام لە ڕاستیدا دەیبینیت بە تەواوی دورە لەوەی دەیخوێنێتەوە و، وەکو مرۆڤێکی لاساییکەرەوە دەژی.

لەوانەیە باس لە بیروباوەڕی خۆی بکات دەربارەی هاوڕێیەتی نێوان هەردوو ڕەگەز و، ئەگەر هاوبەشەکەیشی ئەم کارە بکات تورەببێت.

لەوانەیە بانگەشەی ئەوە بکات، کە بە سنگێکی فراوانەوە بۆچوونی ئەوی تر پەسەندبکات، بەڵام کاتێک کەسێک دژایەتی دەکات، هێرشدەکاتەسەری و، دەڵێت: "دەزانیت چەند پەرتووکم خوێندووەتەوە؟ ئایا پێتوایە لە من زیاتر تێدەگەیت؟"

باسی ڕێزگرتن لە ئازادیی ژنان دەکات، بەڵام خۆی دەسەپێنێت بەسەر ژنەکەیدا بۆ ئەوەی بەو شێوازە ژیانە بژی، کە خۆی دەیەوێت.

باسی گرنگیی شوێنکەوتنی مرۆڤ بۆ خولیاکانی دەکات، بەڵام ئەگەر دەرفەتی بۆ هەڵکەوێت، دەبینیت، کە دەترسێت و دەیەوێت ڕێگا سەلامەتەکە بگرێتەبەر.

باسی پیرۆزیی پەیوەندییەکان دەکات و، خۆی فرەپەیوەندییە و شێوازی بەهێزکردنی پچڕپچڕ بەکاردەهێنێت (پرسیاری سندوقی یەدەک) بۆ ئەوەی زۆرترین ژمارەی خەڵک پێیەوە وابەستەبن و، هیوایان بە هاوسەرگیری بۆ ڕۆبنێت.

لەوانەیە بە چاوی سوک سەیری هەر کەسێک بکات، کە ناخوێنێتەوە، چونکە پێیوایە وشیاری، تێگەیشتن و پێگەیشتن دەرئەنجامی ئەو پەرتووکانەیە، کە خوێندوویەتیەوە.

خوێندنەوەی هەزار پەرتووک لەسەر دەرونشیکاری، وەکو پێوانەکردنی نییە بەسەر هەزار نەخۆشدا، خوێندنەوەی پەرتووک دەربارەی پەیوەندییەکان وەکو تێڕوانینی نییە بە ئەزموونی پەیوەندییەکەدا و، پێوانەکردن لەسەری، ئەگەر لێکۆڵینەوە و پشکنین لەسەر ئەزموون بکرێت، ئەوا پێگەیشتنی ڕاستەقینەت پێدەبەخشێت.

- بیروباوەڕی ئاینی:

ڕەنگە هەندێک کەس خۆیان لە پشت نیشانە دەرەکییەکانی ئەو شتانەوە بشارنەوە، کە لە ڕووی ئاینییەوە باوەڕیان پێیەتی، وەک جلوبەرگ، شێوازی دەرکەوتن، یان پابەندبوون بە ڕێوڕەسمەکان و، هەندێکیش پێیانوایە، کە ئەمانە مرۆڤی ڕەوشتیین بە هۆی ئەم شێوە ڕووکەشییەی ئایندارى و پابەندبوون بە ڕێوڕەسمەکانەوە، بەڵام ڕەنگە ئەمە تەنها فێڵێک بێت، کە لە پشتیەوە خراپەکارییەکانیان جێبەجێبکەن، کاتێک ڕووبەڕووی نەخۆشێک دەبوومەوە، کە لەلایەن برا دینداڕەکەیەوە گێچەڵی پێکراوە، پێش تێگەیشتنم لە شیکارییەکە سەرمدەسوڕما! بەڵام دواتر تێگەیشتم، کە ڕەنگە هەندێکیان بە دەست چەپاندنێکی سێکسی و سۆزداریی شاراوەوە بناڵێنن، کە ڕەنگە لە

جیهانی ڕاســـتەقینەدا بە شـــێوەیەکی قێزەون دەربکەون (پرســـیاری گرێی سێکسی).

ڕەنگە ئەم دەرکەوتنە ڕووکەشـــانەی دینداری ســـەرچاوەیەک بێت بۆ بەها و، ئامانجی سەرەکی ئەوە بێت، کە هەموان بە دیندار ناوی ببەن.

- بنەچە: (ڕێباز(مەزهەب)، خێڵ، ڕەگەزنامە(نەتەوە)، ڕەنگ).

زۆرێک بانگەشـــەی ئەوە دەکەن، کە دژی ڕەگەزپەرســـتین، بەڵام تووشی حەپەسان دەبیت بەو شێوازەی لە زۆر بارودۆخدا باسی پێ لە نەژاد و بنەچەکانی تر دەکەن.

کاتی هاوســـەرگیریکردن: لەو خێزانە ژن ناهێنین، ئەوان لە لە هۆز و ڕێبازێکی جیاوازن.

لە کـــاتی مـــامەڵەکردن لەگەڵ کـــارگوزارێـــک لە مـــاڵەوە: بۆچی خواردنەکەت خراپکرد، ئەی ..... (ئاماژەکردن بە ناوی یەکێک لەو وڵاتانەی، کە کارگوزارەکە ســـەر بە ئەوێیە، وەک ئەوەی ســـوکایەتی بێت، ئەگەر سەر بەم وڵاتە بیت).

لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەشـــپێســـتێکدا: نازانم ئەم کۆیلەیە چی دەوێت "بەداخەوە هێشتا ئەم دەستەواژەیە بەکاردەهێنرێت"

دەوترێت: "ئەوە کوڕ نییە، کە بڵێت بـــاوکم وابوو، ئەوە کوڕە، کە دەڵێت ئەوە منم".

- هاوســـەرگیری "بۆ ژن" و فرەژنی بۆ پیاو: (پرســـیاری قەیرەیی، چەمکی پیاوەتی): دەســـتەواژەی قەیرەیی بۆ ئەوە دروســـتکراوە، کە ژن بەهـــای خـــۆی لە هەبـــوونی مێردەوە وەربگرێـــت، ژنێـــکی جیابووەوەیش وەک کەسێکی کەم ســـەیردەکرێت، وەک ئەوەی کەمتر بێت لە ژنێکی مێرددار خاوەن بەهای بەرز، نکۆڵی لەوە ناکەم، کە

وشەی هاوسەرگیری کاریگەریی لەسەر بەهای پیاویش هەیە، بەڵام بە ڕادەیەکی کەمتر.

کاتێک لە هەندێک کەس دەپرسیت، کە بۆچی بڕیاری هاوسەرگیریت دا، وەڵامدەداتەوە: "چونکە تەمەنم گونجاوە و، هەموو هاوڕێکانم لەم تەمەنەدا هاوسەرگیریانکرد، جگە لە من" بەڵام وەڵامی دروست ئەوەیە، کە بە پێی پێوەرەکانی خۆم هاوبەشێکی گونجاوم دۆزیوەتەوە و، حەزدەکەم پەیوەندییەکی گەورەتری لەگەڵدا دروستبکەم.

تا پیاو زیاتر ژنە جوانەکان بناسێت، بەهای لە نێو هاوەڵە پیاوەکانیدا بەرزتر دەبێتەوە و، زیاتر ئیرەیی پێدەبرێت لەسەر ئەمە. "ئەمە گشتاندن نییە، بەڵکو شێوازێکی دووبارەبووەوەیە".

- وەچەخستنەوە:

ئەگەر لە ماوەیەکی کەمدا منداڵی نەبێت، هەموان دەپرسن! وەک ئەوەی بابەتی پابەندی و پێویستییەکی ناچارییی بێت و، ئەگەر منداڵێکی ببێت، ئەوا دەڵێن ئێمە چاوەڕێی براین و، ئەگەر دوو منداڵی ببێت، ئەوا بە جۆرێک دەڕوانن ئەو ژنەی، کە چوار منداڵی هەیە، وەک ئەوەی دەسکەوتێکی گەورەتری بەدەستهێنابێت.

ڕەنگە خەونی زۆربەی کچانی هەرزەکار هاوسەرگیری و منداڵبوون بێت، بەبێ ئاگاداربوون لە هۆکارەکانی پشت ئەم ئارەزوانە، ئەمەیش پاش ئەوەیە، کە بەبێ بژاردەی خۆیان لەلایەن کۆمەڵگە و دایک و باوکەوە فێری ئەم شێوازە بیرکردنەوەیە بوون.

"دایک: نامەوێت بمرم، پێش ئەوەی منداڵەکانت ببینم": ئەم وتەیە کورەکە دەخاتەژێر فشاری دەروونییەوە بۆ ئەوەی هاوسەرگیریبکات لەبەر هەستکردن بە تاوانباری بەرامبەر بە دایکی و، ئەمەیش

چەپاندنێکی نائاگایی لە دژی دایکی دروستەکات، بەجۆرێک ڕەنگە تەنها بۆ قایلکردنی دایکی کار ئەنجامبدات.

دایکی وشیار بە کوڕەکەی دەڵێت: "شەرەفمەندم، کە کەسێکی چاکی وەک تۆم بە دنیا هێناوە و، وەک بەڵێنم پێدابوویت، تەنانەت دوای مردنیشم، دەمەوێت تۆ هەمیشە خۆت بیت".

"زوو وەچە بخەرەوە، بۆ ئەوەی منداڵەکانت لەگەڵت گەورە ببن و ببیتە هاوڕێیان": پەلەکردن لە منداڵبوون کارێکی هەڵەیە و، باوەڕموایە دوای خوێندنەوەت بۆ ئەم پەرتووکە پێویستیی پێگەیشتن و وشیاری دەزانیت، کە دایک و باوک پێش بیرکردنەوەیان بۆ هێنانەدنیای منداڵێک بۆ ئەم جیهانەمان پێویستیان پێیەتی.

"وەچەخستەوە سوننەتی ژیانە": هەر یەکێک لە ئێمە مافی ئەوەی هەیە سوننەتی ژیانی خۆی دروستبکات، هەندێک کەس نایەوێت منداڵ بخاتەوە، چونکە هەستناکات، کە دەیەوێت یەک لەسەر سێی تەمەنی بداتە پەروەردەکردنی منداڵ و بەلایەوە کارێکی قورس و ناخۆشە و، ئەمەیش مافی تەواوی خۆیەتی.

"منداڵ بخەرەوە بۆ ئەوەی دوای مردنت ببنە هەڵگری ناوی تۆ": یەکێک لە هۆکارە نائاگاییەکانی وەچەخستنەوە، مەیلی مرۆڤە بۆ مانەوە و نەمریی، بەڵام مرۆڤی ڕاستەقینە دەزانێت، کە نەمریی لە کارێکدایە، کە بەها بۆ مرۆڤایەتی زیادبکات و، بوونی ئەو بە جۆرێک لە جۆرەکان جیهانی باشتر کردووە.

"منداڵەکانت لە کاتی گەورەبوونتدا بەرگەتدەگرن و خزمەتتدەکەن": پەیوەندیی لەگەڵ منداڵدا، خۆشەویستییەکی بێ مەرجە، منم، کە هێناومەتە دنیاوە و، بەرپرسیارێتیی تەنها لە ئەستۆی منداییە، کە ژیانێکی شایستە و پەروەردەیەکی دروستی پێشکەشبکەم، بەبێ هیچ

منەت و چاکەیەک لەســـەری و، خودکارانە ئەو منداڵەی، کە هەســـت بەم خۆشەویستییە بێ مەرجە دەکات، هەمان شت پێشکەشدەکات و، ئەگەر هەســـتیپێنەکات، ئەوا لە کاتی پێویســـتدا لە نزیک خۆتەوە نایبینیت و، لەسەر ئەمە تەنها دەتوانیت سەرکۆنەی خۆت بکەیت.

- تایبەتمەندییەکانی منداڵ: "ئایا چەندین سەرچاوەی شایستەبوونی ساختەی هەیە":

نمونەی ڕاستەقینە لەسەر ئەم دیاردەیە:

. "خوای گەورە کوڕە گەورەکەم بپارێزێت، کە ئەندازیاری نەوتە و وەک برا شـکسـتخواردووەکەی نییە، کە فەرمانبەرێکی ئاســاییە لە وەزارەت.

پیشەیەک لەسەر حیسابی پیشەیەکی تر بەرزدەکرێتەوە و، مرۆڤ بە وشـەیەک ناوزەد دەکرێت، کە ڕەهەندی دەرونیی قوواڵی هەیە، وەکو: شـکسـتخواردوو. تەنها لەبەرئەوەی لایەنی زانسـتیی خۆشـناوێت، هەرچەندە ڕەنگە بیەوێت پڕۆژەی تایبەتیی خۆی بکاتەوە، بەاڵم ئەمە وەکو بڕوانامە نییە لە چاوی دایک و باوکێکی بە بیری بۆماوەیی ڕزاڵۆک بەرنامەڕێژکراو.

. "کچە گەورەکەم بە وردەکارییە جوانەکانییەوە لە من دەچێت، نەک وەکو کچەکەی ترم، کە لە خێزانە قێزەونەکەی باوکی دەچێت".

وەک ئەوەی شێوە و ڕواڵەتی دەرەکی نیشانە و بەهایەکی بەرز بێت.

. وەک براکەت کەســـێکی بەڕەوشـــت بە، کە زۆر دەخوێنێت و ژوورەکەی بەجێناهێڵێت، واز لە چوونەدەرەوەی زۆر بۆ چـالاکیی وێنەکێشانی کات بەفیڕۆدەر بێنە لەگەڵ هاوڕێکانت.

زیادەڕەوی لە گرنگیدان بە خوێندن، گرێی خوێندن دروستەکات، بوونیشی، یان وادەکات منداڵەکە گێلۆکە بێت و بەهای خۆی لە خوێندنەکە وەربگرێت، یان ڕقی لە خوێندن دەبێت و دوردەکەوێتەوە لێی.

هاندانی چالاکیی و ئەزموونەکانی جیهانی ڕاستەقینە هەزار سودی هەیە بەسەر زیندانیکردنی تاکەکەسی لەگەڵ پەرتووکێک لە ژوورێکدا.

ڕەنگە وەرزش لەشێکی باریک و لەبارتر و تەندروستییەکی باشتر بە لەشی ئافرەت ببەخشێت لە چاو نەشتەرگەریی جوانکاری، چونکە ماسولکەکان بە شێوەیەکی سروشتی پێستی سەر خۆیان تونددەکەنەوە و یارمەتی دابەزاندنی کێشی لەش دەدەن و، باوەڕ بەو ئەفسانەیە مەکە، کە دەڵێت: ئەگەر ئافرەت ماسولکەی هەبێت ئەوا هاوشێوەی پیاو دەبێت. ڕێژەی سەدیی هۆرمۆنی تستوستیرۆن لە لەشی ئافرەتدا یارمەتیدەر نییە بۆ ئەوەی بگات بەو قەبارە و بڕی ماسولکەیەی، کە پیاو پێیدەگات.

ئەم دایکە لە چیرۆکەکەدا حەزی لەو کچە نەبوو، کە شوێنکەوتنی خولیا و بیروباوەڕەکانی خۆیی هەڵبژارد، چونکە نەبووە لەبەرگیراوەیەکی ئەوەی ئەو دەیویست، بەرنامە نمونەییەکە پەیوەست بوو بەو کچەی، کە شارەزایی لە کارامەییەکانی ماڵەوەدا هەیە و، بە بژاردەی خۆی دانانرێت، لەگەڵ ئەوەیشدا من هانی هەموو ژن و پیاوێک دەدەم، کە خاوەنی کارامەیی بەڕێوەبردنی ماڵ بن، وەک بەشێک لە بەرپرسیارێتی خودی، تەنها بۆ خۆیان.

- پەیوەنییەستن لەگەڵ هاوبەشێک، کە خاوەن سەرچاوەی شایستەبوونی دەرەکییە:

چەند نمونەیەکی ئەم دیاردەیە:

. ئایا دەزانیت فلانی فرۆکەوان و خاوەنی کۆمپانیاکان هاوسەری منە؟

. سەیری وێنەی ئەم کچە مۆدێلە جوانە بکە، ئایا دەزانیت پێشتر خۆشەویستی من بوو، بەڵام بەجێمهێشت؟

. پێویستە جلی ڕەش لەبەربکەیت کاتێک لەگەڵت دەچمەدەرەوە و، پێویستە ژنەکەم وەک کەسێکی چاک و دیندار تەماشابکرێت.

. خۆزگە ئەم کەسایەتییە ناوداڕە جوانە بیری لەوە بکردایەتەوە، کە هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات.

. بیهێنە پێش چاوی خۆت، کە کەسێکی ملیۆنێر لە خێڵی فلان پێشنیاری هاوسەرگیری بۆ کردم.

. کاتێک لە نزیکی تۆم، خەڵک سەیرمدەکەن و ئیرەییم پێدەبەن، کە لەگەڵتم.

کاتێک مرۆڤ بەهای خۆی نازانێت، ئەوا لە بوونی هاوبەشێکی خاوەن تایبەتمەندیی دیاریکراوەوە بەهای خۆی وەردەگرێت، هیچ نەنگییەک لە هەڵبژاردنی هاوبەشێکدا نییە، کە لەگەڵ پێوەرەکانی تۆدا بگونجێت، بەڵام قسەکردن لەسەری بەو جۆرە پێشبینیانە، گرێ و ملکەچبوونت بۆ سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون دەردەخات.

- چەندین نیشانە و ڕواڵەت و کارامەیی:

زمانی بیانی: لەبەرئەوەی دەزانێت بە زمانێکی بیانی قسەبکات، هەستدەکات، کە ئەمە بەهای پێدەبەخشێت و جیایدەکاتەوە و، تەنانەت ئەگەر شارەزایش نەبێت، بەمەبەست ئەم زمانە بەکاردەهێنێت، تەنها بۆ ئەوەی خۆی بسەلمێنێت.

ژەنین (مۆســـیقا): تەنها نمونەیەکە بۆ کارامەیی، کە دەکرێت وەک کارامەییەکانی تر وەک سەرچاوەی شایستەبوون بەکاربهێنرێت، هیچ کێشـــەیەک لە بەدەســـتهێنان و فێربوونی کارامەیی و زماندا نابینم، بەڵام کێشـــەکە لەوەدایە، کە بگۆڕێت بۆ ســـەرچاوەیەکی دەرەکی بۆ شایستەبوون و بەشێک لە ناسنامەی خودی.

کەســـێتیی نەرێنیی میهرەبان: کاتێک مرۆڤ هەوڵدەدات دڵی هەموان قایلبکات لەســـەر حیســـابی خۆی، بۆ ئەوەی پێیبگوترێت چاک و لەبەردڵانە. (پرسیاری نەرێنیی میهرەبان).

کەســـێتیی بەهێزی ســـاختە: کـاتێـک مرۆڤ بەو ڕەفتـارانە هەڵسـوکەوتدەکات، کە ئاماژەن بۆ هێزێکی دەرەکیی ساختەی وەکو: چەقاوەسوویی، گاڵتەجاڕی، جنێودان، زیادەڕەویکردن و خۆسەپاندن، وەک ئەوەی

ئەمە هەستی بەهاداریی پێبدات. (پرسیاری خۆپەرستی).

بەرپـرســـیـارێـتـی: کـاتـێـک مـرۆڤ خـۆی پـابەنـددەکـات بە بەرپرسیارێتییەکەوە، کە لە ئاستی شانی خۆیدا نییە و، لە ڕادەبەدەر بەخشـــندە دەبێت و، دەبێتە پزیشـــکی دەرونیی هەموان، بۆ ئەوەی پەسەندکردنیان بۆ خۆی بەدەستبهێنێت.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

کاتێک مرۆڤ پەیوەندی بە خودی ڕاســـتەقینەی خۆیەوە ناکات و، بەهـای خۆی لە خۆیەوە وەرناگرێت، ئەمە کاریگەرییەکی بەرچاوی دەبێت لەسەر تەندروستیی جەستەیی و دەرونی، کە گاڵتەپێناکرێت.

پشـــتبەســـتن بە ســـەرچاوە دەرەکییەکانی شـــایســـتەبوون و، سەرکوتکردنی خودی ڕاستەقینەی خۆت، وادەکات وردە وردە خۆت لەدەستبدەیت و بەرەو ڕێگەیەکی دور دور لە تەندروستییت دەبات.

ئەو هەســـتە قوواڵەی، کە تۆ بەس نیت و، بەراوردکردنی خۆت بە کەســـانی تر، کە خاوەنی شـــایســـتەیی ســـاختەن، ڕەنگە بەرەو ڕقلەخۆبوونەوەت ببات و، لە کۆتاییدا تووشـــی نەخۆشـــیی دەرونییت دەکات.

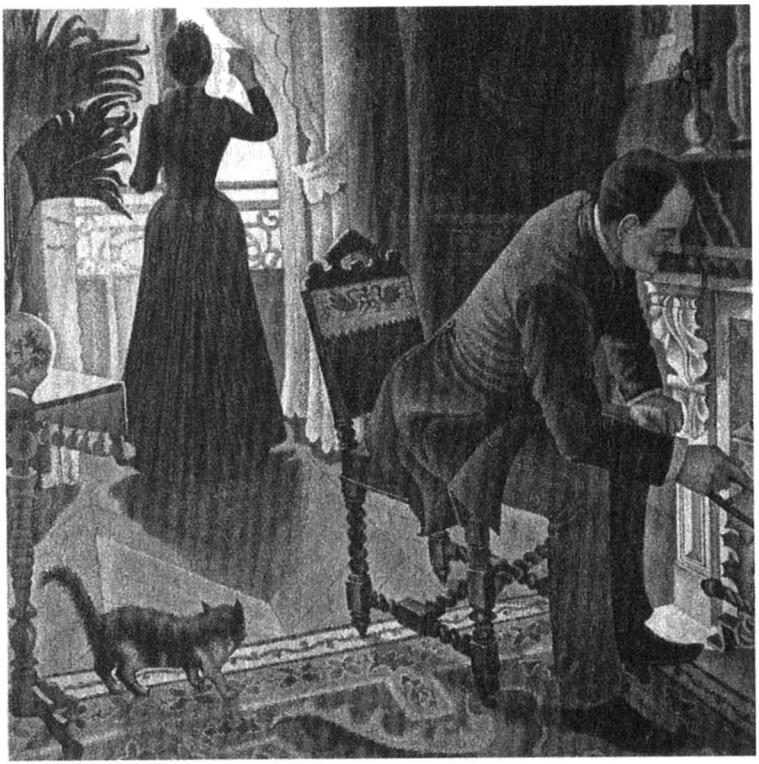
- لە ڕووی کەسییەوە:

جاران هەســتمدەکرد لەناو براکانمدا تایبەتم، چونکە پزیشــکیم خوێند بۆ بەدیهێنانی خواســـتی باوکم و، لە کۆبوونەوە کۆمەاڵیەتییەکاندا جێگای شـــانازیی بووم بۆیان، هەروەها لەبەرئەوەی میهرەبان، بەڕەوشـــت و گوێڕایەاڵ بووم، بەاڵم گرێی نمونەییبوونی کۆمەاڵیەتی بە کۆتوبەند و بێبەشـبوون لە خودی ڕاسـتەقینەی خۆم هێشـتمیەوە، بەردەوام هەوڵدەدەم ئەم وێنەیە بپارێزم، کە باوکم و پاشـــان هەموو کۆمەڵگاکەم قایلبکات.

لە یاری لەشجوانیدا بە دوای پەسەندکردندا دەگەڕام، بۆ ئەوەی کچان حەزم لێبکەن و، بەهـــای منیش بەرزتر ببێتەوە و، بەهیوابووم بەناوبانگ بم و، ســەرنجی هەموان ڕابکێشـم، بۆ ئەوەی ئەمە بە بەها خۆراک بە ڕۆحم بدات. هەمیشـــە بە دوای هـاوبەشـــێکی جواندا دەگەڕام، کە ئەگەر لە نزیکیەوە برۆم، هەموان الیکەن بە المەوە، بەداخەوە ئەمە یەکێکە لە بەرزترین قۆناغەکانی خۆبەکەمزانین، کە لە ژیانمدا هەستمپێکردووە، زۆر کارمدەکرد بۆ پەرەپێدانی کارامەییەکانم بۆ ئەوەی باســـیبکەم، یان لە تۆڕە کۆمەاڵیەتییەکانەوە بااڵویبکەمەوە،

بۆ ئەوەی هەموان جیاوازیم بزانن، بەڵام هەرچەندە بیشـــــزانن، ئەمە نابێتە تێرکەر بۆ خودێکی ساختەی ناتەواو، کە برسیی پەسەندکردنە.

هەرچەندە ســـــەرچاوەی شـــــایســـــتەبوونی دەرەکییت هەبێت، ئەگەر بەهـای خودیی خۆت نەزانیت، ئەوا لەناو خودی خۆتدا بە ناتەواوی دەمێنیتەوە.



دۆخی پێنجەم:
هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو و، هاوسەرگیریی نەریتی

- ئامرازی بەرنامەسازیی خودکارانە بۆ منداڵ و، چۆن لەبەرگیراوە دروستدەکرێت؟
- ڕاستییەکان سەبارەت بەوەی، کە بە هاوسەرگیریی نەریتی ناودەبرێت:
- ڕەخنە لە هاوسەرگیریی نەریتی و، وەڵامدانەوە بۆ لایەنگرەکانی:
- بنەماکانی هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو چین؟
- هێڵە سورەکان، کە پێویستە تێبینییانبکەیت:
- جیاوازی نێوان ئیرەیی ئاسایی و ئیرەیی خۆسەپێنیی خاوەندارێتیکردن:
- ڕێکارەکانی پەیوەندی چین؟

- چیرۆک:

عادل...

عادل "دۆخی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی" بە شـــێوەیەکی نەریتی چووەپێشـــەوە بۆ مـارەکردنی مەریەم "دۆخی ململانێی مێینەیەتی" بنەمـاڵەی مەریەم ڕێگەیـانپێدا تەنهـا لە دوو دانیشـــتنـدا بیبینێت، سەرەڕای ئەوەی پێداگری لەسـەر ئەوە دەکرد، کە ماوەیەکی درێژتری دەوێـت بۆ لێکۆڵینەوە لە کەســـێتییەکەی، بەڵام ئەوان بە تونـدی ڕەتیانکردەوە بە پاســـاوی ئەوەی، کە ئەمە پێچەوانەی دابونەریتی خێزانییە و، ناتوانرێت درێژە بەو بابەتە بدرێت، هەوڵیدا بە پەنهانی لە ڕێگەی پێگەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە پەیوەندیی پێوەبکات، بەڵام نەیتوانی بگاتە هەژمارەکەی، لە دانیشـتنی دووەمدا مەرجەکانی خۆیی سەپاند بە سەریدا، کە بریتین لەوەی دەبێت شوێن قسەکانی بکەوێت و گوێڕایەڵی بێت و، وەک ژنێک گرنگیی بە ئەرکەکانی بدات، ئەمیش لە بەرامبەردا کەمتەرخەمی نانوێنێت لە دابینکردنی مافەکانیدا، کچەکە هەســتی بەوە کرد، کە ڕێگەکەی نەریتییە و لەگەڵیدا ناگونجێت، بەڵام خێزانەکەی ســتایشــیانکرد و، قایلیانکرد بەوەی، کە بەدواداچوون و پرسیاریان دەربارەی ڕەوشتی کردووە و، هەموان ستایشیدەکەن.

هەروەهـا جەختیـان لەوە کردەوە، کە ئەنـدازیـار و بـازرگـانبوونی کوڕەکە وادەکات کچەکە لە خۆشگوزەرانی دارایدا بژی.

مەریەم دوای دوو مـانگ لە هـاوســـــەرگیریەکەیان دووگیان بوو بە منداڵێک، ئاواتەخوازی ئەوەبوو، کە هـاوســـــەرگیری لەگەڵ پیاوێکدا بکـات، کە خۆشـــــیبوێـت، بەڵام هەســـتکردنی بە تەنیـایی و هاوســەرگیریکردنی هەموو هاوڕێکانی وایلێکرد، کە هەست بە کەمیی بکات، قایلنەبوو بە شـــــێوەی عادل، بەڵام دایکی قایلیکرد بەوەی، کە

ئەمە بابەتێکی ڕووکەشیی ساویلکانەیە و، نەنگییەک لە شێوەی پیاودا نییە.

کچەکە هەستیدەکرد، کە ناتوانێت گفتوگۆیەکی لەگەڵدا دروستبکات و، کورەکەیش گرنگییەکی بەمە نەدەدا. مەریم منـدالّی بوو، لەگەڵ منداڵەکەیدا دەژیا و، تەنها بەناو هاوسەرگیرییکردبوو، هاوسەرەکەی تەنیا وەک میوانخانەیەک مامەڵەی لەگەڵ منداڵەکەیدا دەکرد و، بە زەبوونی مامەڵەی لەگەڵ ئافرەتەکەدا دەکرد، ئافرەتەکەیش هەستی بەوە دەکرد، کە ئەمە بەشی خۆیەتی لە ژیاندا.

- ڕەخنە لە هاوسەرگیریی نەریتی:

مەبەستم لە نەریتی ئەوەیە، کە جارێک، یان دووجار لەگەڵ کەسێدا دابنیشیت بۆ ئەوەی بڕیاری هاوسەرگیری بدەیت لەگەڵیدا. هەمیشە ڕێز لە دابونەریت و خووە کۆمەڵایەتییەکان دەگیرێت، بەڵام ئەگەر بەشداربوو لە دروستکردنی پەیوەندییەکی نادروستدا، ئەوا لێیەوە نەوەیەکی لەبەریەکهەڵوەشاوە دروستدەبێت بە پەروەردەیەکی نائاگایانە و، کۆمەڵێکی ناوشیار و ناپێگەشتوو بۆ کۆمەڵگە دروستدەکەین.

لاساییکردنەوەی کوێرانەی دایک و باوک و باوانمان و لەبەرگرتنەوەی دابونەریت بەبێ بەدواداچوونی ڕەهەندەکانیان و هەڵبژاردنی باشەکان لێی بۆ بەردەوامبوون و، لابردنی هەڵەکان بۆ ئەوەی کاریگەریی نەرێنی لەسەر ئەندامانی کۆمەڵگا نەبێت، ئەوە کارێکە، کە هیچ سودێکمان بۆ ناگەڕێنێتەوە. پاراستنی هەموو دابونەریتەکان و بەرگریلێکردنیان بە ناچاری وەک ئەوەی بەشێک بن لە ناسنامەی خودیت، کارێکی نادروستە. بەرگری لە خوویەکی بەرهەمدار، یان کۆنینەیەکی جوان، وەک سەردانیکردنی هەفتانەی

خێزان، کارێکی هەڵە نییە، بەڵام ئەگەر ئەو خووە زیانبەخشە و زیانەکانی لە ڕووی زانستییەوە سەلمێنراون، ئەوا بۆچی وەڵامینەدەینەوە؟ گەردوون لە دۆخی جوواڵە و گۆڕانی بەردەوامدایە و، تاکە شتێک، کە بەردەوام تێیدا جێگیرە گۆڕانکارییە و، شارستانییەتێکیش، کە خۆی بەرهەمبهێنێتەوە گەشەناکات.

چۆن مەرجەکانی گرێبەستێک دادەمەزرێت، کە چارەنووسی مرۆڤ بۆ سااڵنێک دیاریبکات و، منداڵیش بۆ هەتا هەتایە، دوای ئەوەی دوو کەسەکە بۆ ماوەیەک یەکتردەناسن، کە ڕەنگە لە چەند کاتژمێرێک زیاتر نەبێت؟

پرسیارێکی سادە بۆ هەر کەسێک، کە ئەم قسانە دەخوێنێتەوە: پێش ئەوەی هاوڕێیەکی نزیک هەڵبژێریت، کە متمانەت پێی هەبێت، ئایا چەند مانگێک ئەزموونی هەڵوێستەکانی ئەم کەسە ناکەیت؟

پرسیارێکی تر: ئەگەر پرسیارت لێکرا سەبارەت بە ئەگەری سەرکەوتنی هاوسەرگیری نێوان دوو کەس، ئەگەر ماوەیەکی درێژیان پێدرا بە چەند مانگێک بۆ یەکترناسین بەرامبەر بە ماوەی چەند کاتژمێرێک، ئەوا لە ڕووی ژیرییەوە هەڵبژاردەی تۆ کامیان دەبێت؟

وەڵامی ئەم جۆرە پرسیارانە بەڵگەنەویستە و پێویستی بە بیرکردنەوە نییە، بەڵام بەداخەوە کاتێک مرۆڤ فێردەکرێت و بە پێی نەریتی پێشینەکان بەرنامەڕێژدەکرێت و، پێوایە، کە پیرۆزە، ئەوە کێشەکە لێرەدایە.

بەداخەوە ژیریی مرۆڤ باوەڕی بە شتێک هەیە و، دواتر بەڵگە بۆ ڕەوایەتی باوەڕەکەی دەهێنێتەوە، ئەمە هەڵەیەکی ژیربێژییە، کە پێیدەوترێت هەڵەی پشتڕاستکردنەوە -Confirmation Bais- واتە

ژیریمان باوەڕی بەم خوانە هەیە بەبێ هیچ بژاردەیەکی دروست لای ئێمە، ئێمە وەک منداڵ فێردەکرێین، بەرنامەڕێژدەکرێین و لەبەردەکەین بەبێ پرسیارکردن، بەداخەوە هیچ پەیڕەوێکی زانستی لە قوتابخانەکاندا نییە، بۆ فێربوونی بنەما ژیربێژییەکانی پشکنینی نەریتەکان و، هەڵدەستین بە کۆکردنەوەی هەموو بەڵگەکان، بۆ پشتڕاستکردنەوەی بۆماوەکانمان و بۆچی ئەوە ڕاستە و ئەوانی تر هەڵەن.

بەداخەوە ژیریی نائاگایی هەمیشە هەوڵدەدات شتە باوەکان بپارێزێت و، بە توندی بەرەنگاری هەر گۆڕانکارییەک دەبێتەوە، بۆیە دەبینین زۆرێک لە ڕاوێژکارەکان لە بواری دەرونی، کۆمەڵایەتی و پزیشکی ڕەنگە پشتگیری لە بۆماوەکانیان بکەن و زانست لەکاربخەن، بەڵکو بە دوای بەڵگەی ناژیربێژی، یان توێژینەوەی ئاستنزمدا دەگەڕێن بۆ پشتگیریکردن لە بۆچوونە جیاوازەکان. "دەستگرتن بە بۆماوەوە، واتە یەکێک لەمانە: یان مردووەکان زیندوون، یان زیندووەکان مردوون".

ڕوونکردنەوەیەکی ورد لەسەر سروشتی بناغەکانی ناسینی زانستیی دروست، لە ساڵی یەکەمدا لە "پرسیاری ململانێی مێینەبوون"دا. بنەما پوختەکراوەکاندا، کە پێویستە پەیڕەویی لێبکرێت:

. ٩ بۆ ١٢ مانگ ماوەی تەواوی یەکترناسینی زانستیی دروستە، بۆ بڕیاردان بە پەیوەستبوون وەکو هاوسەرگیری.

. پەیوەندییەکی سێکسی دوای هاوسەرگیری، وا باشترە لە دوای ماوەیەک بێت، کە سەرنجڕاکێشانی تێدا هاتبێتەکایەوە، بۆ ئەوەی سۆزداری بێت، نەک غەریزەیی.

. پەلەنەکردن لە وەچەخستەوە تا هەردوولا دەگەنە ئەنجامێکی ڕوون بەوەی، کە دەیانەوێت گەشتەکە پێکەوە تەواوبکەن.

- چەند پرسیارێکی باو بۆ ئەو کەسانەی، کە دەیانەوێت هاوسەرگیریی نەریتی بکەن:

ڕەگەز و ڕەچەڵەک و خێڵت چییە؟ "ئێمە تەنها هاوسەرگیری لەگەڵ خێزانە ڕەچەڵەکدارەکاندا دەکەین، کە ڕەگ و ڕیشەیان لەگەڵ ئێمەدا دەگونجێت".

ڕەگەزنامەت چییە؟ واتە: "دەبێت خەڵکی هەمان نیشتمان بێت، یان نیشتمانێکی زۆر نزیک، ئەگینا ڕەتدەکرێتەوە".

سامان و داهاتت چەندە؟ "لە ڕوانگەی ترسیان لە کچەکەیان. ئەمە پرسیارێکی سروشتییە، بەڵام کەسێک سەرەڕای ڕەزامەندیی کچەکە لەسەر ئەم بابەتە ڕەتکرایەوە، چونکە لە ئاستێکی دارایی دیاریکراودا نەبوو".

چ کارێک دەکەیت؟ "هەر کەسێک پێگەیەکی کۆمەڵایەتی گەورەتری هەبێت، هەڵێکی بردنەوەی زیاتری هەیە لەم هاوکێشەیەدا و، هیچ نەنگییەک لە گرنگیدان بەم بابەتەدا نابینم، بەڵام کێشەکە لەوەدایە ئەگەر کچەکە هەست بە ناتەبایی لەگەڵ ئەم کەسەدا بکات... و کاتێکیش خاوەن پێگەیەکی کۆمەڵایەتییە، لەوانەیە لەلایەن خێزانەکەیەوە فشاری بخرێتەسەر بۆ ئەوەی هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکات. بۆ نمونە هاوسەرگیریکردن لەگەڵ: پزیشک، پارێزەر، بازرگان، ئەندازیار، یان پۆستی بەناوبانگی دیکە بە پێی پێوەرەکانی کۆمەڵگا".

تێبینی: کۆمەڵگای عەرەبی کۆمەڵێک بنەماڵەی وشیار لەخۆدەگرێت، کە دەستیانکردووە بە خۆدامالێن لە بیرە بۆماوەییە باو و

بەســـەرچووەکان، هەروەها دروســـتکردنی پەیڕەوێکی تایبەت بۆ خۆیـان و منـدالّەکـانیـان، بەڵام جەختکردنەوەی من لەم پەرتووکەدا لەسەر لایەنی نەرێنیی کۆمەڵگایە بەمەبەستی کارکردن بۆ چاکسازی تێیدا.

وتەیەک لە نێو خێزانە عەرەبەکـانـدا بـاوە، کـاتێک پیـاوێـک داوای کچەکەیان دەکات: "لە بارەیەوە پرسـیارمانکرد و، هەموان سـتایشـی خۆی و ڕەوشتی دەکەن، بەو پێیەی پیاوێکی بەڕەوشت و دینداره".

ئەمە ڕێگایەکە بۆ بەدواداچوون و دەرخسـتنی ڕاسـتیتیی کەسـێک لە لایان.

ئەم وتەیە دابەزینی توانای شیکاریی مرۆڤەکان نیشاندەدات، هەروەها لاوازیی ئەو پێوەرانەی، کە پێوانەیان لەســـەر دەکرێت، چۆن متمانە بەوە دەکرێت، کە هاوڕێ نزیکەکەی دەیڵێت و، هەوڵدەدات بە باشترین شێوە هاوڕێکەی پیشانبدات، یان بە یەکێک لە نەیارەکانی پیشانیدەدات و، بەو کارە هەوڵی شـێواندنی وێنەکەی دەدات؟ یاســای بنەڕەتی لە دەرونشـیکاریی ڕاسـتەقینەدا ئەوەیە، هەڵوێسـت و بارودۆخ مرۆڤ دەردەخات و، تەنها بە کردار پســتڕاســتەدەکرێتەوە، کەواتە چۆن لە ڕێگەی ئەوی تردەوە شیکاریی بۆ مرۆڤێک دەکەیت؟

هەرگیز بڕیار لەسەر ڕەوشتی مرۆڤ مەدە، لە ڕێگەی ئەو وێنەیەوە، کە دەیکێشێت.

هاوڕێکەم، هەموان جوانترین و باشـترین وێنە بۆ خۆیان دەکێشـن لە بەردەم خەڵکیدا، بەڵام هەڵوێســـتی کاتی توڕەبوون، یان گاڵتەکردن، یان مشتومڕ، یان کێشە، یان تێکئاڵانی زمان زۆر شت دەردەخات، کە وێنەکەی دەیشـــاریتەوە، چەنـد کەســـی(دەرونپەشـــێو) بکۆژ و دەســـتدرێژیکار بووە و، ئەگەر لەگەڵیدا دابنیشـــتیتایە ســـەرت لە

کەسێتیی سوپردەما و بە ستایش و پیاهەڵدان دەیگەیاندیتە کەشکەڵانی فەلەک؟

پەیوەســـتبوونی مرۆڤ بە ڕێوڕەســـمە ئـاینییەکـان و پـایە ڕواڵەتییەکـانەوە، مـانـای ئەوە نییە، کە مرۆڤێکی بەڕەوشـــت، یـان ڕاســـتەقینەیە، زۆرێک لە مرۆڤەکان پابەندبوون بە دابە ڕواڵەتییە ئاینییەکان وەک پەرژینێک بەکاردەهێنن، کە لە پشـتییەوە کارە خراپ و نـابەجێیەکـانیـان ئەنجـامـدەدەن، فریوی ڕواڵەت مەخۆ، چـاوەڕێکە هەڵوێست و بارودۆخ کرۆکی مرۆڤت بۆ دەربخات.

- بەهانە باو و بڵاوەکانی هاوسەرگیری لەسەر بنەمای ناسینی دروست:

. ئامارەکان باس لەوە دەکەن، کە هاوســەرگیریی نەریتی باشــترە لە هاوسەرگیری لەسەر بنەمی خۆشەویستی.

تۆێژەری زانســـتیی بابەتی، دەزانێت، کە ئەم جۆرە تۆێژینەوانە لە ڕوانگەیەکی قووڵی دەرونییەوە شـــتەکان نابینن، بە جۆرێک لەو دوو کەســـە دەپرســـن: ئایا هاوســـەرگیرییەکەتان نەریتییە، یان لەســـەر یەکترناسـین و خۆشـەویسـتی؟ هەروەها لەسـەر ژمارەی سـاڵەکانی هـاوســـەرگیرییەکەیە. کێشـــەی ئەم ئـامـارانە ئەوەیە، کە گرێ دەرونییەکـانی ئەو دوو هـاوســـەرە لەبەرچـاونـاگرن، هەروەهـا پێوانەکردن بە ژمارەی ســـاڵەکان بۆ خۆی هەڵەیە، چونکە چەنێک لە خێزانـدارە فەرمییەکـان لە ڕووی ســـۆزدارییەوە لێکدابڕاون و، بە بیانووی منداڵ، یان وێنەی کۆمەڵایەتییەوە پێکەوە ماون.

. چۆن قایلدەبیت خوشـکەکەت زیاتر لە کەسـێک بناسـێت تا بڕیاری هاوسەرگیری دەدات؟ ئایا ئەگەری ئەوەت داناوە، کە بە چاوی سوک سەیریدەکەن، چونکە لە پیاوێکەوە دەگوازێتەوە بۆ پیاوێکی تر؟

لەوانەیە خوشکەکەت پۆژانە لە کار، خوێندن و چالاکییەکانی ژیانیدا زۆر پیاو بناسێت بە شێوەیەکی پێزدارانە و دروست لە پووی پەوشتییەوە، هیچ کێشەیەک لە یەکترناسینی ئاشکراو و جێبەجێکردنی بنەما دروستەکاندا نییە.

هەر کەسێک، کە بە کەم بۆیبڕوانێت، چونکە بە بەهاوە مامەڵە لەگەڵ خۆیدا دەکات و، لە هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاودا بە کەم قایلنابێت، ئەوە کەسێکی ناتەندروستە و، باشترە هەر لە بنەڕەتەوە نزیکنەبیتەوە لێی.

هیوادارم وشیاربینەوە لەوەی، کە ئازادیی بیرکردنەوە و بیروباوەڕ دەستەبەرکراوە بۆ هەموو مرۆڤێک.

پەسەندنەکردنی هەڵبژاردنی خوشکەکە، هەندێک کەس ناچاردەکات بە نهێنی ئەم ڕەفتارە جێبەجێبکەن، وەک ئەوەی کارێکی هەڵەبکەن.

. خۆشەویستی لەگەڵ تێکەڵی و مامەڵەکردندا دێت و، پێش هاوسەرگیری خۆشەویستی بوونی نییە.

تێکەڵی و مامەڵەکردن، واتە ئەو هەڵوێستە و دۆخانەی لە نێوان هەردوو لایەنەکەدا ڕووەدەن و، ڕەنگە خۆشەویستییەک بەرهەمبهێنن، کە ئەگەر تەنها لەسەر سەرنجڕاکێشان و ئاسودەیی و گفتوگۆ ڕۆنرابێت، وەڕسبوونی بۆ نییە، هەبوونی هەڵوێست و بارودۆخ لەگەڵ کەسێکدا، کە سەرنجی تۆ ڕاناکێشێت، لەوانەیە بیکاتە کەسێکی خواسزراو و خۆشەویست لە دڵتدا، بەڵام ئەمەیش پەیوەندی بە سۆز و خولیای سۆزداریەوە نییە، کە بە بنەمایەک دادەنرێت، کە سۆز و خۆشەویستیی لەسەر ڕۆدەنرێت.

. گرنگترین خاڵێک، کە سەرکەوتنی هاوسەرگیری لەسەری وەستاوە، ڕێزگرتنە.

ڕێزگرتن بنچینەی پەیوەندییە مرۆییەکانە بە گشتی، نەک هاوسەرگیری بە تایبەت، لە ژیانی هاوسەریدا پێوەرەکانی سەرنجڕاکێشان و گفتوگۆ، هەڵوێستە کەڵەکەبووەکان لە خۆشەویستیدا، پەسەندکردنی کەموکوڕی و نەریت و خووەکان، هەروەها ئەو ڕێکارانەی، کە وەک بنەمای ژۆنان لەسەری ڕێککەوتوون دێت.

. هەرچۆنێک بێت خۆشەویستی بەردەوام نابێت، تەنها لە ماوەی سەرەتادا نەبێت و، دواتر ڕۆتینی ژیان جێگەی دەگرێتەوە.

لێرەدا هەڵەکە لە پێناسەی خۆشەویستی پێگەیشتوانەدایە و، تەنها هەستێک نییە، بەڵکو کارامەییە بەدەستهێنراو و هەڵوێستە کەڵەکەبووەکانە، کە پێویستە پارێزگارییان لێبکرێت، بۆ ئەوەی پەیوەندییەکە گەشەبکات و بدرەوشێتەوە، بەڵام ئەوەی دەیبینین سەرگەرمییەکی خۆشەویستیی کاتییە لە مانگەکانی یەکەمدا، پاشان بێزاریی ڕۆتینەکە دەستپێدەکات و پەیوەندییەکە بۆ سااڵنێک لەگەڵ ئامادەبوونی جەستەییدا دەگاتە جیابوونەوەی سۆزداری. ئەم وتەیە ئاماژەیە بۆ وابەستەیی سۆزداری، نەک خۆشەویستیی پێگەیشتوانە، هەروەها بۆ کەسانی پێگەیشتووی تەندروست، بۆت دەردەکەوێت، کە خۆشەویستیی پێگەیشتوانە شتێکی ناڕوونە و بە دەگمەن بەردەست دەبێت و، وابەستەبوونە سۆزدارییەکان ئەوەیە، کە زۆربەی خەڵک ناوی خۆشەوستییان لێناوە.

. **هاوسەرگیری چارەنووس و بەختە.**

ئەگەر تووشی شێرپەنجەیەکی چاوەڕوانەکراو بوویت، ئەوە چارەنووسە، بە جۆرێکە تۆ هیچ هەنگاوێکت نەگرتووەتەبەر بۆ بەدیهێنانی ئەم ئەنجامە و، زانستت تا ئەمڕۆیش وەاڵمی نهێنی ئەم

شێرپەنجەیەی نەداوەتەوە، بەڵام هاوسەرگیری لێکهەڵوەشێنراوەتەوە و بە شێوەیەکی زانستی شیکاری بۆ کراوە، هەروەها هەڵبژاردنێکی کەسییە لەسەر بنەمای بیروباوەڕە خودییەکان ڕۆنراوە. هیوادارم خەڵک بزانن ئەوەی پێیدەڵێن چارەنووس زۆربەی لە ئەنجامی بیروباوەڕ و گرێیەکان و ترسەکانیانەوەیە.

. هاوڕێیەکی کچم دەزانم، کە بە شێوەیەکی نەریتی هاوسەرگیریکردووە و ژیانی خۆشە و هاوسەرگیرییەکەیشی سەرکەوتووە.

ژیریی مرۆڤ لە ژێر کاریگەریی ئەزموونەکانی دەوروبەریدایە و، لە ئەزموونی خۆیەوە وشیاری و پەیپێبردنی تایبەت بە خۆی دروستدەکات. لەبیرمە لە نۆرینگەکەمدا چاوم بە کەسێک کەوت زۆربەی ئەو بابەتانەی سەبارەت بە گێچەڵی سێکسی خستمەڕوو ڕەتکردەوە، بەو پێیەی، کە گێچەڵردن شتێکی دەگمەنە لە کۆمەڵگەکانماندا، ئەویش لە ڕێگەی ئەزموونی خۆیەوە تێڕوانینی خۆی ڕۆنابوو، کە خۆی لە کەمتر لە ١٠٠ کەس لە ناسراو و نزیکەکانیدا دەبینییەوە، بەڵام ئەگەر سالانێک لە جێگەی من دابنیشتایە و هەزاران دۆسیە و نەخۆشی ببینایە و لە ڕەهەندە شیکارییەکانی نهێنیی گێچەڵکردن لە کۆمەڵگەدا تێبگەیشتایە، ئەوا تێدەگەیشت، کە ڕێژەیەکی یەکجار زۆر لەوانەی ڕووبەڕووی گێچەڵکردن دەبنەوە باسی گێچەڵپێکردنەکە ناکەن. مەبەست لێرەدا ئەوەیە، کە من ئەو تێڕوانینەم لە ئەزموونە ڕاستەقینەکانەوە پێکهێناوە، کە ئەو ڕووبەڕووی نەبووەتەوە. ڕۆژانێک لە تەمەنێکی گەنجیدا، پێش ئەوەی لە ڕووی وشیاری و تێگەیشتنەوە پێبگەم، باوەڕم وابوو، کە گێچەڵکردن شتێکی زۆر دەگمەن و قورسە ڕووبدات و، هەموو

ئەوانەی لە منداڵەکانیان دەترسن دەربارەی ئەم دیاردەیە، زیادەڕەویی تێدا دەکەن.

ژنەکە لە نمونەکەدا هەستا بە پێوانەکردن لەسەر یەک دوو ئەزموون بۆ گەیشتن بە ئەنجامێک، بەڵام سەرەتا بێئاگایە لەو ڕاستییەی، کە زۆر ئەستەمە مرۆڤ ڕاستی ئەو شتانە ئاشکرابکات کە پێیدا تێدەپەڕێت بۆ جگە لە پزیشکانی پسپۆڕ و، تەنانەت لەگەڵ کەسانی پسپۆڕیشدا لایەنی کەم پێویستی بە ٤ کاتژمێر لە سەردانیکردن هەیە، بۆ ئەوەی بە ڕوونی و ڕاستگۆییەکی تەواو دەست بە قسەکردن بکات، ڕەنگە هاوڕێکەی هەموو ڕاستییەکان نەڵێت، تەنانەت ئەگەر ڕاستیش بێت.

من ئاماژەم بەوە نەکردووە، کە هاوسەرگیریی نەریتی لە هەموو بارودۆخەکاندا شکستدەهێنێت، هەموو ئەوەی دەمەوێت بیڵێم ئەوەیە، کە دەتوانین ڕێبازی شێکاری بەکاربهێنین بۆ ئەوەی ئەنجامێکی باشتر بەدەستبهێنێت.

. پەیوەندییە سۆزدارییەکان لە ژینگەی ئێمەدا ڕێگەپێدراو نییە.

پەیوەندیی سۆزداری پەیوەستە بە بیروباوەڕی کەسیی مرۆڤەوە، کە من وەک پزیشکێک ڕێگە بە خۆم نادەم دەستێوەردانی تێدا بکەم، لێرەدا تەنها هەوڵدەدەم ئاماژە بە دیاردەکان بکەم و ئەوەی، کە دەتوانرێت چاکبکرێتەوە چاکیبکەمەوە، بەڵام ئەگەر ڕێگری لە کچەکە بکەیت بۆ ئەوەی یەکترناسینێک بە پێی بنەما زانستییە دروستەکان ڕۆبنێت، کە لەگەڵ بیروباوەڕەکانیدا یەکدەگرێتەوە، لە شێوەی، وا دابنێین دەزگیراندارێ بۆ ماوەی ساڵێک، بۆ نمونە ئەگەر ئەمە بیروباوەڕی بێت و پێیوابێت ڕێگە دروستەکەیە، بۆت دەردەکەوێت، کە لەوانەیە هەندێک جار بە نهێنی بچێتەناو پەیوەندییەکی

سـۆزداریيەوە، ئەمەیش نەک لەبەرئەوەی کچێکی نائاسـایيە، بەڵکو لەبەرئەوەی دەیەوێت ئەو کەسە بناسێت، کە تا کۆتایی تەمەنی ژیانی لەگەڵدا بەسـەردەبات و لە نزیکەوە لێیبکۆڵێتەوە، ئەمەیش مافێکی رەوایە بۆ هەموو مرۆڤێک و، هەمان شت بۆ پیاوانیش دەگونجێت.

لەبیرتنەچێت تا زیاتر کۆمەڵگا لە شـتێکی دیاریکراو بێبەشـبکرێت، زیاتر حەز وخولیای بۆ دروسـتەبێت، وتەی(هەموو قەدەغەکراوێک خوازراوە) لەسـەر سـروشـتی ڕاسـتەقینەی مرۆڤیمان ڕۆنراوە، کە ئەویش کنجکـاوی(فزولی) و دۆزینەوەی و تێپەڕینە بە ئەزموونی خودیی خۆمان و پاشان بڕیاردان لەسەر شتەکە.

ئەگەر ویسـتت لە ڕێگەی زۆرەملێ و نـاچارییەوە کەسـێک لە ئەزموونەکەی بێبەشبکەیت، ئەوا پێشبینی ئەوە بکە، کە کنجکاویی بە تایبەت لەم ئەزموونەدا زیادبکات و، ڕەنگە بە ڕێگەیەکی نادروستیش ئەنجامیبدات.

. ئەگەر ئەم چەند مانگەیان بۆ ناسـینی یەکتر وەرگرتایە، ئەوا هیچ گۆڕان و جیاوازییەک ڕووینەدەدا، چونکە سـروشـتی ڕاسـتەقینەی مرۆڤ تەنها دوای دانیشتن و تێکەڵاوی لەگەڵیدا دەردەکەوێت.

ئەم قسەیە بەشێکم لە ڕاستی لەخۆدەگرێت، ئەگەر کەسەکە وشیاریی نەبێت و لە ڕووی سـۆزداریيەوە پێنەگەیشـتوو بێت، یان ڕێبەرێکی پسپۆڕی نەبێت، مەبەست ئەوەیە ئەگەر دەستبکەیت بە خوێندنەوە و ڕۆشـنبیرکردنی خۆت لە بواری پەیوەنـدییەکـان و لێکۆڵینەوە لە ڕەفتاری مرۆڤ و، پێ بە پێ لەگەڵ کەسـێکی پسـپۆڕدا ڕۆیشـتیت بۆ لێکۆڵینەوە و وردبوونەوە لە کـاردانەوەکـانی هـاوبەشـەکەت، ئەوا ماوەی ئاشنابوونەکە زیاتر دەبێت لە پێویستی، بۆ ئاشکراکردنی زۆر وردەکـاری، کە بەشـداردەبێت لە دیـاریکردنی ڕێژەیەکی بەرزی

گونجانت لەگەڵ هاوبەشەکەت لە نەبوونیدا و، خۆدورگرتن بە ڕێژەی بەرز لە تەڵاقدان و جیابوونەوە، کە لە ساڵی یەکەمی هاوسەرگیریدا ڕووەدات.

ماوەی یەکترناسین کێشەیەکی زۆر دروستەکات، کە دەتوانرێت وایانلێبکرێت، کە بڕیاری جیابوونەوە بدەن.

لەم ماوەیەدا ئەگەر کێشەکان چارەسەرنەکرێن و تێگەیشتن لێیان نەیەتەئاراوە و لێکۆڵینەوە لە ڕەهەندەکانیان نەکرێت لە شێوەی دانیشتنی ڕاشکاوانەدا، کە کۆمەڵێک گفتوگۆیە بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوەی، کە حەزت لێیە و ئەوەیشی، کە لە ڕەفتارەکانی کەسی بەرامبەردا حەزت لێی نییە.، کە ئەویش بنەمای هەر پەیوەندییەکی مرۆیی پێگەیشتوانەیە، ئەوا هەر لە بنەڕەتەوە هیچ سودێک لە تەواوکردنی ئەم هاوسەرگیرییەدا نییە.

. باوباپیرانمان هاوسەرگیریانکردووە و بەم شێوەیە ژیاون و خۆشەویستییەکی ئەفسانەییان هەبووە.

لە سەردەمی باوباپیرانماندا ژینگە بە شێوەیەکی ڕیشەیی جیاواز بوو، ئەوەی تۆ نازانیت هاوڕێکەم، سەبارەت بە سەردەمەکەیان ئەوەیە، کە چارەنووسی ژن هەر لە منداڵییەوە و پێشوەختە دیاریکراو بووە، منداڵی تەنیا ماوەیەک بووە بۆ ئامادەکاری بۆ بوون بە ژن، نەک پەروەردەکردنی مرۆڤێکی ئازاد لە هەڵبژاردنەکانیدا، ئافرەت نەخوێندەوار بوو، ئەگەریش فێری خوێندەواریی بکرایە، ئەوا بە دور دەزانرا بگاتە زانکۆ، بەڵکو باشتر بوو بە خێرایی شووبکات، کاتێک ئافرەت لە تەمەنی نێوان ساڵانی ١٣ بۆ ١٧ ساڵیدا هاوسەرگیریدەکات ٓواتە هێشتا لەڕووی سۆزدارییەوە پێنەگەیشتووە و بە هۆی زیادەڕەویکردن لە پاراستن و ئەو یاسایانەی لەو کاتەدا بەسەر

ژناندا سەپێندراون، خاوەنی هیچ ئەزموونێکی ژیان نییە' دەبێت یەک لە دوای یەک منداڵی ببێت و، فێری ئەوە کراوە، کە ئەمە ئەو ژیانەیە، کە دەژی بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەوان بێت و، پارەیش لەلایەن پیاوەوە پەیدادەکرێت، واتە لە ڕووی دارایییەوە ژنەکە سەربەخۆ نییە.

باسی ئەو شەرمەزارییەیش ناکەم، کە بە وشەی جیابووەوە (تەڵاقدراو)ەوە گرێدراوە، بەبێ زیادەڕۆیکردن لەو سەردەمەدا جیابوونەوە وەک تاوان بووە، توندی و ڕەقیی دایک و باوکەکەیشی بۆ زیادبکە لە ڕەتکردنەوەی جیابوونەوەی کچەکە، هەرچەندە کردەوەی مێردەکەیشی خراپ بێت، وەک ئەو وتە باوانەی(مێردەکەت گۆڕی تۆیە، شوێنێکت نییە، جگە لەماڵی هاوسەرەکەت) و با ئەو گرێی ملکەچبوونە لەبیرنەکەین، کە لە ژندا دەچێنرێت بەرامبەر بە مێرد و پیرۆزکردنی کۆمەڵایەتیی بۆ پلە و پێگەی پیاوەکە، وەک ئەوەی پەیوەندیی خۆسەپاندن و ملکەچبوون کارێکی سروشتی بێت، کە دەبێت ئەزموونی بکات.

نکۆڵی لە بوونی خۆشەویستیی ڕاستەقینە ناکەم لە هەموو سەردەم و شوێنێکدا، بەڵام هیوادارم پەردە لەسەر ئەو تێڕوانینە ڕووکەشانە هەڵبگیرێت، کە لە سەردەمی باوباپیرانماندا گوزەراوە، خۆشەویستیی ئەوان هەمیشە پیرۆز نەبووە، بەڵکو هەندێک جار بوونەکەی بە هۆی کەمی و نزمیی وشیاری بووە لای ژنان و، هەروەها لەبەرئەوەی ژنان سەربەخۆ نەبوون.

وتەیەکی باو هەیە، کە دەڵێت: (دایکەکانمان بە باشترین شێوە پەروەردەیانکردووین) بەڵام ڕاستتر بڵێین، چاودێر و گرنگیپێدەری ئێمە بوون، بە باشترین وردەکاریی چاودێریکردنەوە، هەروەها جیاوازی هەیە لە نێوان پەروەردە و گرنگیپێداندا، گرنگیپێدان بەو شتانەی، کە پەیوەندییان بە خۆراک، پاکوخاوێنی و نەخۆشییەوە

هەیە، بەڵام پەروەردە بە مانای پەروەردەیەکی سـۆزداریی دەرونیی دروست دێت، لە کاتێکدا ئەم جۆرە لە پەروەردە پێویستی بە وشیاری و ئەزموونی قوڵ هەیە لە ژیاندا و، وادەکات پێگەیشتوو بیت، کەواتە ئـایـا ئـافرەتێک لەم تەمەنەدا و، لە ژینگەیەکی زیـاد لە پێویسـت پـارێزراودا و، بەبێ هیچ ئەزموونێکی ڕاسـتەقینە، دەتوانێت ئەم پەروەردەکردنە ئەنجـامبـدات؟ لێرەدا من لۆمەی دایکـان نـاکەم و، ئەوەی کردوویانە بە کەمی نـازانم و، ئەوان بـاشـتـرینیان کردووە لەوەی، کە پێیـانکراوە، بەڵام خوێنەری ئـازیز، دەمەوێت بە وردی سـەیری ڕاسـتییەکە بکەیـت و، دوربکەوێتەوە لەو وتە گوێ زرنگێنەڕەوانەی، کە پەیوەندییان بە ژیانی ڕاستەقینەمانەوە بچڕاوە.

لەم سـیسـتەمە هاوسـەرگیرییە نەریتییەدا کێ سـەرەکیترین زیانی پێدەگات؟

ژن ئەو کەسەیە، کە ئەگەر بیر لە جیابوونەوە بکاتەوە، ئەوا بارگرانیی هاوسـەرگیرییەکی لەم شـێوەیە لەئەسـتۆدەگرێت و، ژنەکە وەک جۆرێک لە لەکە و پەڵە، نازناوی "تەلاقدراو"ی بەسـەردا دەبڕێت و، زۆرجـار بەرپرسـیـارێتیی پەروەردەکردنی منداڵ و ژیـانیشـیـان دەگرێتەئەسـتۆ، هەروەها فشـارەکانی خێزان و کۆمەڵگا بۆ گەڕانەوە بۆ لای مێردەکەی، تەنانەت ئەگەر مێردێکی جێگەی متمانە و دڵنیاییش نەبێـت، وەک پێیـانوایە ئەمە لە پێنـاو پـاراسـتنی منـداڵەکـانە لە پەرتەوازەبوون، بە هەسـتکردن بەوەی، کە هەڵی بۆ پەیوەندیبەسـتن زۆر کەمبووەتەوە و، بەمەیش لەبەرئەوەی دایکی منـداڵە، ئەگەر کەسـێک بە شـێوازێکی نەریتی پێشـنیاری هاوسـەرگیریی بۆ بکات، پێویسـتە سـازشـبکات و، بە کەم قایلبێت، هەروەها ئەگەر بیریش لە هاوسـەرگیریبکاتەوە، لەوانەیە هەڕەشـەی بێبەشـکردنی لە منداڵەکانی لێبکرێت.

- هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو:

یەکەم یاسا، کە دەبێت بەردەست بێت، بنەما زانستییە دروستەکانە بۆ یەکترناسین. ئەمەیش لە ماوەیەکدایە، کە لە نێوان ٩ مانگ تا ساڵێکدا بێت. پێویستە لەسەرت بە وردی چاودێریی بیرکردنەوە، ڕەفتار و ڕەهەندەکانی کەسێتیی بەرامبەرت بکەیت، کە لێرەدا بە وردی باسیدەکەم، بۆ ئەوەی بزانیت چۆن گونجانت دەپێویت لەگەڵ هاوبەشەکەتدا.

- بیرکردنەوەی نەریتی، یان مێشکی کراوە:

مەبەست لە وشەی نەریتی کەسێکە، کە بیرکردنەوەی چوارچێوەی بۆماوە، خوو و ڕەوشت، دابونەریتی و باوەڕەکانی دەوروبەرەکەی تێنەپەڕێنێت، کەسێک ئەوەی، کە لەسەری پەروەردە بووە وەک خۆی و بەبێ گۆڕانکاری دەپارێزێت. (من بێڕێزیی پێناکەم و، لە بەهای کەمناکەمەوە، ئەمە هەڵبژاردەی کەسیی خۆیەتی لە ژیاندا).

کراوە کەسێکە، کە لە دۆخێکی بەردەوامدایە لە پێداچوونەوە و پشکنینی هەموو بۆماوەیەک و ڕۆنانی چەمکی تایبەت لەسەر بنەمای ئەو بۆماوەیە، توانای بەرزکردنەوەی ئاستی وشیاری خۆیی هەیە و بیرکردنەوەی ئەوی تر پەسەندەکات و، هەموو بیرکردنەوەیەکی نوێ دەخاتەژێر وردبینیی شیکارییەوە.

ئەمە جۆرێکە لە کرانەوەی بیریی وشیارانە.

جۆرێکی تر لە کرانەوەی بیریی ناوشیارانە لە شێوەی ڕۆچوونداید لە ئارەزووە چەپێنراوەکاندا، بەبێ هیچ گەڕان و پشکنینێکی تایبەت و، تەنها بۆ چێژوەرگرتنە و، ئەمەیش بە هیچ شێوەیەک بە کرانەوە دانانرێت.

- ئامانج و دەستکەوت:

کەســـی نەریتی بە تەمبەڵی و ئەمرۆوبەیـانی-کردن دەژی و، هیچ هەوڵێک بۆ پەرەپێدانی خۆی نادات و، ئامانجێکی ڕوونی نییە، تەنیا دەیەوێت ژیان بەو جۆرەی، کە هەیە تەواوبکات و خاوەن خواست و ئاواتێکی ڕوون نییە بۆ خۆی.

کەســـی چالاک و کردە خاوەن خشـــتەی خۆیەتی بۆ کارامەیی و خولیاکانی و هەوڵدەدات بە تـامەزرۆییەوە کـاربکـات، یـان کـارێکی تایبەت بە خۆی دروســـتبکات، کە وێنای خۆی بکات و، بەردەوامیش پەرە بە خۆی دەدات.

- تورەیی و ئارامی:

کەسێکی دووڵ و گرژە و لە ژیان دەترسێت، یان تووڕە و هەڵچووە.

کەسێکی هاوسەنگ و ئارام.

- توند، زیادەڕەویکەر و ملکەچ:

توند: ســنورێکی ڕوونی بۆ کەســایەتی خۆی هەیە، دەزانێت چۆن بە شـــێوەیەکی خودکـارانە ڕووبەڕووببێتەوە و، ڕێگە بە هیچ جۆرە زیادەڕەوییەک نادات.

زیادەڕەویکەر: سوکایەتیکەر، گاڵتەجاڕ، هەرزە، ئازاردەر و خۆسەپێنە

ملکەچ: نەرێنی، پاکانەکەرە و، لە ڕووبەڕووبوونەوە دەترسێت.

- ڕووخســـار و شـــێوە: بابەتێکی ڕێژەییە و پێویســـتە کەســـێک هەڵبژێریت، کە هەست بە پەسەندکردنی ڕووخسار و شێوەی بکەیت. زۆر کەس ئەم پرسیارەدەکەن: "ئایا ئەگەر گرنگی بە ڕووخسار بدەم، ئەوا من کەسێکی ڕووکەشویستم؟" تۆ مافی ئەوەت هەیە ئەو کەسە

هەڵبژێریت، کە هەســـت بە ئاســـودەیی دەکەیت لەگەڵیدا و، ئەگەر هەســتتکرد، کە لەگەڵتدا ناگونجێت، پێمباشــە بەردەوام نەبیت، مەگەر هەســـت بە ســـەرنجڕاکێشـــییەکی بەرز بکەیت بۆی لە کـاتی یەکترناسـینتاندا، ڕووخسـار و شـێوە بنەمای سـەرنجڕاکێشـان نین، ڕەنگە سەرنجڕاکێشان تەنانەت لەگەڵ کەسێکیشدا دروستببێت، کە لە سەرەتادا پەسەندتنەکردبێت.

"ئایا جوانی جوانیی ڕۆح نییە؟ چۆن بەم شێوەیە قسەدەکەیت؟"

بێگومان جوانیی ڕاسـتەقینە لە ڕۆح، ژیری و کەسـێتیدایە، بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە، کە خۆت ناچاربکەیت هاوبەشـێک پەســەندبکەیت، کە لات پەسەند نییە.

لە (پرســـیـاری گرێی شـــێوە)دا دەبینین، کە چۆن ڕەنگە وابکـات پێوەرەکـانـت نـادروســـت، یـان نمونەیی بن، وەک ئەوەی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان وێنادەکرێت.

- ئاسودەیی لە گفتوگۆ و زیرەکی:

یەکێک لەو بیرۆکانەی، کە فەیلەسـوف نیچە باسـیکردووە ئەوەیە، کە ئەگەر بیرت لە هاوســەرگیری کردەوە، ئەوا ئەو کەســە هەڵبژێرە، کە لە ئازیترین هاوڕێت دەچێت، چونکە گفتوگۆی گەرموگوڕ و دۆسـتانە ئەوەیە، کە تا کۆتایی بەردەوام دەبێت و بە هۆی ئەزموونی خۆمەوە لە نۆڕینگەکەم بە تەواوی لەگەڵ ئەم بۆچوونەدام.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینە:

(لە چوارچێوەی گفتوگۆمـدا لەگەڵی هەســـت بە بێزاری دەکەم، و، نازانم باس لە چی بکەم، گرنگیپێدانەکانمان هەر لە ڕیشـــەوە لە یەک جیاوازن و، ئاراســتەکانیشــمان لە ژیاندا بە هەمان شــێوە) = لێرەدا

پرســـیاره باوەکە دێتەئاراوە: ئایا جیاوازی گرنگیپێدانەکان دەبێتە بەربەســـت؟ لە هەندێک بارودۆخدا، کە گفتوگۆی ئاســـودە و چێژبەخشـیان تێدا نییە، بە ئاســتەنگی دەزانم. ڕەنگە جیاوازی جوان بێت، بەڵام بە مەرجێک، ئەویش ئەوەندە ڕیشـــەیی نەبێت، کە هیچت نەبێت بۆ وتن. لەوانەیە دوو هاوبەش بدۆزیتەوە، کە زۆر شـــتی هاوبەشـیان نییە، بەڵام ئەگەر یەکێکیان دەست بە گفتوگۆیەک بکات، ئەوا بە ئاســانی بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک بەردەوام دەبن، لەوانەیە دوو کەس بدۆزیتەوە، کە گرنگیپێدانی هاوبەشـــیان هەیە، بەڵام بە کەمی گفتوگۆبکەن، وەک ئەوەی بەربەســـتێکی نەبینراو لە نێوانیاندا هەبێت.

- بەهای زیادکراو:

ئـایـا هەســـتـدەکەیـت، کە ئەم کەســـە زیـادکردنێکی کردارییە و، بەشداریدەکات لەوەی، کە بتکاتە لەبەرگیراوەیەکی باشتری خۆت؟

- بیروباوەڕی ئایینی و چینایەتی کۆمەڵایەتی:

ڕەنگە دوو کەس لە بیروباوەڕەکانیاندا جیاواز بن، بەڵام جیاوازییەکە بەربەســت دروســتناکات ئەگەر پەســەندکردن و ڕێزگرتنی یەکتریی لەگەڵدا بێت، من دژی گفتوگۆی وشـــیارانەی بەرهەمدار نیم، بەڵام مشـــتومڕ و هەڵچوون بۆ ســـەلمـانـدنی ئەوەی، کە کێ خـاوەن بیروباوەڕە دروستەکەیە، ئەوە مەترسیدارە.

جیاوازی چینایەتی کۆمەڵایەتی یاســـای بیروباوەڕی بەســـەردا جێبەجێدەکرێت.

- تەمەن:

من به هیچ شـــێوەیەک تەمەن بە ئاســـتەنگ نازانم، چونکە ڕەنگە هەرچەندە مرۆڤ ژمارەی ســـاڵەکانی تەمەنی زیاتر بێت، ئەزموونی کەمتر بێت و، ئەمەیش پێگەیشـــتنی هزری، ســـۆزداری و ڕەفتاریی کەمدەکاتەوە و، مەرج نییە پێگەیشـــتن ببەســـترێتەوە بە تەمەنەوە و، هەمان شـــتیش بۆ وشـــیاریی مرۆڤ و قووڵیی لە تێڕوانینی بۆ ژیان دەگونجێت.

- ماددە (پارە):

دەبێت جیاوازی بکەیت لە نێوان ڕژد و خاوەن گرێی ماددە (پارە)، چروک و بەخشندە.

گفتوگۆی ئەم وردەکاریانە لە (پرسیاری گرێی ماددە(پارە)دا دەکەین).

ئامـانج دەســـتەبەرکردنی هەموو ئەو تایبەتمەندییـانە نییە، کە لەم کەســـەدا بە دوایدا دەگەڕێیت، هەرگیز کەسێکی نمونەیی نادۆزیتەوە، بەڵکو پێویســـتە ســـەرەتا بزانیت چیت دەوێت و، بە شـــێوەیەکی ڕاســـتگۆیانە بڕوانیتە لایەنی بەرامبەر و پەســـەندیبکەیت و، تێبگەیت، کە ناتوانیت ئەو خوانە بگۆڕیت، کە خۆشیدەوێت، یان لەسەری ژیاوە.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینە:

"دەزانم من و دەزگیرانەکەم هیچ جۆرە گفتوگۆیەکمـان نییە، بەڵام فێری ئەو شـتانە دەبم، کە جێگەی بایەخن لە لای ئەو، لە تۆپی پێ و ئۆتۆمبێل، بۆ ئەوەی گفتوگۆ دروســـتبکەم" = ئەگەر گرنگیپێدان لە ناخەوە خودکارانە نەبێت، ئەوا گفتوگۆکە چێژبەخش نابێت، چونکە دوا خەمی تۆ لەم جیهـانەدا ئەوەیە، کە ڕۆنـاڵـدۆ چۆن گۆڵەکەی تۆمـارکرد، یـان جۆری ئەو تـایە چییە، کە بۆ ئۆتۆمبێلە نوێیەکەی بەکـاریـدەهێنێت. خۆت فریومەدە، پێویســـتە لەلایەن هەردوولاوە کۆشـشـێک هەبێت بۆ دروسـتکردنی هەڵوێسـت و چالاکیی هاوبەش،

یان خوێندنەوە، ئەمەیش ئەگەر لە بنەڕەتەوە سەرنجڕاکێشان و ئاسودەیی هەبێت، بەڵام ئەگەر نەبوو، ئەوا ڕەنگە ئەمە نیشانە بێت بۆ ئەوەی، کە ڕەنگە ئەمە هاوبەشێکی گونجاو نەبێت..

"ئەو لەگەڵ منداڵ چەقاوەسوو و قسەڕەقە، زیاتر لە جارێک بە گەمژە و سارد ناوی بردووم، بە وشەی وەک قەڵغانلووت گاڵتەی بە شێوەم دەکرد، بەڵام دواتر داوای لێبوردن دەکات و بۆم ڕووندەکاتەوە، کە ئەوە تەنها گاڵتەیەک بووە، یان ساتێک لە تورەیی" = زۆرجار گاڵتەجاڕی و تورەیی دەروازەیەکن بۆ هەستە چەپێنراوەکانی مرۆڤ و ڕاستییە شاراوەکان ئاشکرادەکەن، بۆیە پشتگوێی مەخە و وامەزانە تەنها ڕستەیەکی ڕاگوزەرە و، وەک ڕەفتارێکی ڕاگوزەر مەڕوانە گاڵتەجاڕیی بێڕێزی، بەڵکو شڕۆڤەکاربە و بزانە، کە هەر ڕەفتارێکی ڕاگوزەر بە شێوەی ڕەهەندێکی دیاریکراو لە کەسێتیی ئەوی تردا ڕەنگدەداتەوە. ئەگەر لە نۆرینگەکەمدا منت بینی، کە قاوەچییەکە بە پەسنی ڕەگەزپەرستانە ناودەبەم و، کاتێک ڕووبەڕوومبوویەوە، بیانووم بەوە هێنایەوە، کە تووڕەبووم، یەکەم: پێویستە بزانیت، کە من وەک مرۆڤێک ڕەگەزپەرستم و ئەمە تەنها ڕەفتارێکی ڕاگوزەر نییە، دووەم: تورەیی ڕووی ڕاستەقینەی منی لە ناخەوە ئاشکراکردووە.

- نیشانە سورەکان، ئەگەر لە مانگەکانی یەکەمدا تێبینییتکرد، پێویستە زۆر وریا بیت و ماناکانیان بزانیت:

دەرکەوتنی ئەم نیشانانە لە سەرەتاوە، ئەو قۆناغەیە، کە کەسەکە هەوڵی نەخشاندنی باشترین وێنەی خۆی دەدات، لە شێوەیەکی کەم و ناڕوونداً دەبێت، بەڵام پێویستە لەوە تێبگەیت، کە ڕاستی زۆر لەوە خراپترە و لە ژێر پەردەی ئەم زمان چەرخانەدایە، بۆیە بە شێوەیەکی

ڕووکەش مەڕوانە شـتەکان بۆ ئەوەی دواتر پەشـیمانننەبیتەوە، هەر کەسـێک لە سـەرەتادا ئاسـتی تورەیی لە نێوان ٥/١٠ دا بێت، ڕەنگە مـانـای ئەوە بێت، کە تورەیی ڕاسـتەقینەی لە نێوان ٨/١٠ دایە لە ڕاستیدا و، لەسەر ئەم شێوازە پێوانە بکە.

. پـاڵنەری هەسـتەکـان و، زیـادەڕەویکردن لە پیـاهەڵـدان و، بەردەستبوونی زیادەڕەویێتێداکراو.

فریودانی سۆزداری، یان ڕەفتاری ناپێگەیشتوو.

. نادڵنیایی و پێویستی.

دڵنیای، کە خۆشـتدەوێم؟ ئایا وازلێناهێنیت؟ بۆچی ئەمڕۆ پێتنەگوتم خۆشـمـدەوێی؟ بۆ زیـاتر لە دوو ڕۆژە داوای چوونەدەرەوەت لێنەکردووم؟

. گفتوگۆی سێکسی و دۆستانەی خێرا.

ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە کەسـەکە بەرەو پەیوەندییەکی سـەرپێیی، یان نیمچە پەیوەستبوون دەڕوات و، زۆرجاریش بەرەو پەیوەستبوونێکی تەواو ناڕوات.

ئەمە یاسایەکی جێگیر نییە، بەردەوام بە گۆڕانی پێدراوەکانی دۆخەکە و بیروباوەڕی دوو هاوبەشەکە دەگۆڕێت، بەڵام ئەگەر ئاراستەکردنت لە پەیوەندییەکەدا بۆ پەیوەسـتبوونێکی زیاتر بێت، ئەوا پێویسـتە سـنورەکانت سـەبارەت بە سـێکس ڕوون بێت. پرسـیارێک، کە ژنان زۆرجـار دەیکەن: ئەگەر ڕێگەی پێبـدەم بە هەنـدێـک زیـادەڕەویی هەستیی، ئایا بیر لەوە دەکاتەوە، کە هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات؟

هەر وەک لە لایەنی زانستییەوە باسمکرد، دەوروبەری چەند مانگێک لە پەیوەنـدی، جۆری پەیوەنـدییەکە دیـاریـدەکـات، بەڵام تێبینیم لە

کۆمەڵگەی عەرەبیدا ئەوەیە، کە ئەگەر زیادەڕەوی لە پەیوەندی لەگەڵ کچێکدا ڕووبدات، زەحمەتە، کە کوڕەکە هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکات، ڕەنگە بەردەوامی بە پەیوەندییەکە بدات و لەگەڵیدا بمێنێتەوە، بەڵام بە پێی گرێبەستی هاوسەرگیری نا، چونکە بە پێی بیروباوەڕی زۆرینە، ئافرەتەکە دەیخاتەژێر ئەو پۆلێنبەندییەی، کە هەمان شت لەگەڵ کەسێکی تریشدا دەکات، بەم هۆیەوە کەسێکی نەگونجاوە، ئەم پۆلێنکردنە لەسەر بنەمای بیروباوەڕی کەسیی خۆی دانراوە و پۆلێنکردنێکی گشتی نییە.

قسەکردن و نووسین دەربارەی سێکس کارێکی قورسە، چونکە لە پیرۆزییەکانی کۆمەڵگا دەدات، بەڵام ئەرکی من وەک پزیشکێک تەنها ڕوونکردنەوەی وێنە و لایەنە زانستییەکەیە، بەڵام ڕێز لە بیروباوەڕی هەموانیش دەگرم.

. زیادەڕەویکردن دوای دانانی سنور.

گریمان لە خاڵێکی دیاریکراودا ڕاتگرتووە و بۆت ڕوونکردۆتەوە، کە ڕێگە بەم شێوازە، یان ڕێگا نادەیت لە مامەڵەکردندا، ئەگەر هەمان ڕەفتاری دووبارەکردەوە، ئەمە مانای ئەوەیە، کە گرنگی بە سنورە کەسییەکەت نادات و، ئەمەیش بەو مانایەیە، کە ئەم ڕەفتارە لە دریژەمەودادا کۆتایی نایەت، بەڵکو زیاددەکات.

. پەیوەندیی پێشوو.

ماوەکەی: ئەگەر پەیوەندیی پێشووی لە ماوەیەکی نزیکدا، کە لە مانگێک زیاتر نەبێت، کۆتایی هاتووە، ئەوا بە ئەگەری زۆر پەیوەندییەکەی لەگەڵ تۆدا پەیوەندییەکی قەرەبووکەرەوەیە (پرسیاری پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی).

قسەکردن لەسەر هاوبەشی پێشووت بە خراپە: گلەیی و گازندەی چەندبارە و چەندێتیی ئەو ئازارەی بە هۆیەوە تووشی بووە.

. تورەیی و هەڵچوونی خێرا.

تورەیی وەکو زۆرینە پێیانوایە، تەنیا سروشتێکی نائاسایی نییە، لە ڕاستیدا واتایەکی قوواڵی هەیە، کە پەیوەستە بەو هەڵچوونە هەستییە چەپێتراوانەی، کە کەسەکە بەدەستییەوە دەنالێنێت، چەپاندنی خەم، ترس، داڕوخان و تەنگوچەڵەمە لەوانەیە لە شێوەی تورەییدا دەربکەوێت، کەسی تورە پێویستە ملکەچ بێت بۆ شیکاریی نهێنیی کێشەکە و، تەنها جێبەجێکردنی هەندێک ڕاهێنان لە گووگڵ درایڤدا بەس نییە بۆ ئەوەی پێیوابێت لە ڕێگەیانەوە چاکدەبێتەوە.

. غیرەی نادروستی خۆسەپێنییانەی خاوەندارێتیکردن، ڕەنگە وەک گومان دەربکەوێت.

غیرەکردنی دروست هەستێکە، کە دەتەوێت تایبەت بیت لە ژیانی ئەو کەسەدا و، بە شێوەیەکی تایبەت مامەڵەت لەگەڵدا بکات و، هیچ جۆرە خۆسەپاندن، یان جڵەوکردنێکی لەگەڵدا نەبێت. نمونە:

"لە نانخواردنی نیوەڕۆی خێزانەکەمدا، هاوسەرەکەم سەرسامیی خۆی بۆ ئاستی وەرزش و ڕاهێنانەکانی براکەم دەربڕی و، چۆن کارێکی ناوازە و سەرکەوتووی بۆ خۆی دروستکردووە، دەزانم ئەمە شتێکی ئاساییە، بەڵام هەستمکرد بەوەی، دەمەوێت تاکە کەس بم، کە سەرسامبێت بەو کارەی، کە دەیکەم" = ڕەنگە غیرەی دروست لە هەندێک کاردا ناژیرانە بێت، لەم نمونەیەدا ئەم پیاوە ڕەنگە هەست بە جۆرێک لە خاوەندارێتی، یان جۆرێک لە لاوازی و کەمی لە ناوەوەیدا بکات، بەڵام لێرەدا ئامانج شیکردنەوەی ڕەهەندەکانی هەستەکەی نییە، گرنگ ئەوەیە، کە پەیی بەم هەستانە بردووە و، پێویستە بە

ڕێگایەکی گونجاو گوزارشتیان لێبکات، وەک: "هاوسەرەکەم، دەزانم ئەوەی، کە من دەیڵێم ناژیرانەیە و، دەزانم، کە تۆ هیچ هەڵەیەکت نەکردووە، بەڵام هەستم بە غیرەکرد لە سەرسامبوونت بە براکەم و، نامەوێت هەستەکانم بچەپێنم". ئەوکات وەڵامی ئافرەتەکە بەم شێوەیە دەبوو: "لە هەستەکانت تێدەگەم و، بە دڵنیاییەوە دەیشزانیت، کە مەبەستم هیچ نەبووە". کارەکە بەبێ هیچ پاساوێک کۆتایی دێت، چونکە هەمیشە هەستەکان پێویستیان بە پاساوی ژیرانە نییە.

تێبینیبکە هیچ جڵەوکردن، فەرمان و ڕق و کینەیەکی تێدا نییە. لە ڕووی دەرونشیکارییەوە پەیوەستبوون بە کەسێکەوە مانای ئەوە نییە، کە بە کەسێکی تر سەرسامنەبێت، بەڵکو مانای ئەوەیە، کە تۆ لە دۆخی بێنیازیدایت بە کەسانی تر. بۆ ڕوونکردنەوە، سەرسامبوون و سەرنجڕاکێشان دوو زاراوەی جیاوازن لە یەکتر، دەتوانیت سەرسامبیت بە زۆر کەس لە کاتێکدا تەنها پەیوەستیت بە کەسێکەوە، لەوانەیە کەسێک ببیت، کە بە بیروبۆچوونی سەرسامبیت و، کەسێکی تر بە ڕێکپۆشییەکەی، سەرسامبوون شتێکی ئاسایی و سروشتییە، بەڵام هەبوونی سەرنجڕاکێشییەکی سۆزداری شتێکی جیاوازە و، هاوکێشەکە دەگۆڕێت و، ئاماژەیە بۆ ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵ هاوبەشەکەتدا لە مەترسیدایە، بەڵام سەبارەت بە سەرنجڕاکێشیی سێکسی، بابەتەکە ئاڵۆزە و بەندە بەوەوە، کە ئایا تۆ بە دەست گرتیەکەوە دەنالێنیت لە شێوە و فرەپەیوەندێتیدا؟ وردەکارییەکان لە (پرسیاری گرێی سێکسی)دایە.

هەمان بارودۆخ، ئەگەر کەسەکە خاوەن غیرەی خۆسەپێنی بوایە، گوزارشتلێکردنەکەی بەم شێوەیە دەبوو: "دانیپێدابنێ پەیوەندیت بە براکەمەوە چییە؟ تێبینیی نیگاکانی نێوانتانم کرد و، چاودێری ئەکاونتی واتس ئاپەکەتم کرد و، گفتوگۆ درێژەکەتانم سەبارەت بە

وەرزش بینی، تێبینیشمکرد لە بەردەمیدا بەمەبەست زیادەڕەوی لە ماکیاژدا دەکەیت و، لەم دواییانەشدا زیاتر دەچیتەدەرەوە، لەمڕۆیشەوە یاسا ئەوەیە، کە لەمڕۆ بەدواوە قسە لەگەڵ براکەمدا نەکەیتەوە و، ژمارە نهێنیی هەموو ئەکاونتەکانیشتم لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان پێبدە، بۆ ئەوەی دڵنیابم لەوەی، کە یاریم پێناکەیت.

لێرەدا سەرنجی شێوازی تۆمەتبارکردنی ڕاستەقینە بدە، کۆمەڵێک لە تۆمەت و گریمانە، کە لەسەر بنەمای ئەندێشەی هەستی خۆبەکەمزانین، نادڵنیایی و ناشایستەیی پیاوەکە دامەزراوە.

. کاردانەوەکان لە کاتی کێشەدا.

- زۆر گرنگن لە ئاشکراکردنی ڕاستییەکانی مرۆڤ "مرۆڤی پێگەیشتوو هونەری لەخۆگرتن دەزانێت"

- کێبڕکێ = ناپێگەیشتوو.

- قوربانی = کەسێتیی لاواز.

- بێدەنگ مامەڵەکردن، یان مامەڵەکردنی وشک "دەستێپێشخەری ناکات بۆ چاکسازی و مانای داوای لێبوردنیش نازانێت" = خۆڕەرست، یان ناپێگەیشتوو.

- پەراوێزخستنی کێشەکە وەک ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت = بێباکە، یان ناپێگەیشتووە.

- سەرکۆنەکردنی پێچەوانە = خۆڕەرست.

. بێباکیی گشتی.

- کەمیی دەستێشخەرییەکانی.

گوێ ڕانادێرێت و هەستناکەیت، وەک کەسێک گرنگی بە ناسینی تۆ دەدات، یان خاوەن حەزی کنجکۆڵی(فزولی)یەکە بەرامبەرت.

- کاتی گرفت و کێشەکان لەخۆگرنییە.

هەر کاتێک داوای لێدەکەیت لەگەڵتدا بچێتەدەرەوە، یان پێکەوە قسەبکەن، هەمیشە بیانوو دەهێنێتەوە، کە سەرقاڵە و کاتی نییە، یان هەر بیانوویەکی تر.

ساردە لە پەیوەندیدا، هیچ پەرۆشییەکی نییە، وەک ئەوەی ناچارکرابێت.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"دوای ئەوەی ماڕەیکردم، ڕێککەوتین، کە دەستگیراندارییەکە بۆ ماوەی ٧ مانگ بێت، لە دوو مانگی یەکەمدا دەستپێشخەریی دەکرد بۆ پەیوەندیکردن و چوونەدەرەوە، بەڵام دوای ئەوە تەنها لە ڕێگەی کورتە-نامەوە قسەی لەگەڵدا دەکردم و، بە شێوەیەکی بەرچاو پەیوەندیکردنی کەمکردەوە و هەر کاتێک داوای قسەکردنم دەکرد لەگەڵیدا، داوای لێبوردنی دەکرد، بەم شێوەیە تەنها نامەی لە جۆری: بەیانیت باش و شەو شادی دەنارد. هەستناکەم، کە گرنگی بە قسەکردن لەگەڵم، یان ناسینی هاوبەشی ژیانی خۆی بدات، باوکم ئامۆژگاریمدەکات، کە زیاتر من دەستپێشخەر بم و وایلێبکەم خۆشیبوێم، بەڵام هەستناکەم ئەنجامدانی ئەم کارە شتێکی دروست بێت" = لە چیرۆکێکی وەک ئەمەدا، ڕوونە، کە پیاوەکە دامەزراوەیەکی هاوسەریی دەوێت، نەک پەیوەندییەکی سۆزداری، کە بە هاوسەرگیری کۆتاییهاتبێت، هەر لەبەر ئەم هۆکارەیش گرنگی نادات بە دروستکردنی سۆزێکی قوول لەگەڵیدا و، هەوڵی شتێک دەدات، کە کەمترین کۆشش و ماندووبوونی بوێت.

"دوای دوو ساڵ لە هاوسەرگیریمان، بیرکردنەوە و تێڕوانینی هاوسەرەکەم گۆڕا و، دەستیکرد بە گەڕان و پشکنین و خوێندنەوە، بیروباوەڕە ئایینییەکانی گۆڕا و، وەرزشیی لەشجوانیی لا خۆشەویست بوو، هەروەها دەستیکرد بە هاوڕێیەتیکردنی کچان، لە کاتێدا ئەمانە لە خوو و ڕەوشتی ئەو نەبوون، لە قسەکردن لەگەڵمدا ساردبووەوە، ڕەخنەی لە بیروباوەڕەکانم دەگرت و، هیچ گرنگیی بە بوونم نەدەدا" = لەم چیرۆکەدا پیاوەکە دەستیکردووە بە لەدەستدانی گرنگیدان بە هاوبەشەکەی، چونکە وەکو مرۆڤێک دەستیکردووە بە گۆڕانکاری و، تێڕوانینی بۆ جیهانی ڕاستەقینە گۆڕاوە و، هەست بە نەگونجان دەکات لەگەڵ هاوبەشەکەیدا، هەروەها پەسەندکردنیشی بۆ هاوبەشەکەی لەدەستداوە و، گرنگیدانیشی نەماوە بۆی، لەبەر ئەمە دووبارە و چەندبارەی دەکەمەوە، کە لە ڕاستیدا هیچ پەیوەندییەک هەمیشەیی نییە و، مرۆڤ دروستکراوێکی گۆڕاوە، تەنانەت زۆرینەی خانەکانی لەشیشی لە ماوەی دووساڵدا دەگۆڕێت، لە قسەکردنمان دەربارەی ڕێکارەکانی پەیوەندی، تێبینی ئەوە دەکەیت، کە من پێداگرم لەسەر ئەوەی، کە دەکرێت ساڵانە پێداچوونەوە بە ڕێکارەکانیدا بکرێت.

– مرۆڤ چۆن باسی مرۆڤ و سروشتی تێڕوانین و مامەڵەکردنیی لەگەڵیاندا دەکات.

"بالاگەری، خۆبەزلزانین".

– خێزانەکەی لە هەموو کێشە و گرفتێکی بچوک و گەورەوە بئاڵێنێت.

هەر کەسێک باسی وردەکارییەکانی پەیوەندییەکەی بۆ دایک و باوکی بکات، یان دایک و باوکی هاوبەشەکەی ئاگاداربکاتەوە لەوەی، کە لە

نێوانیاندا ڕووەدات، ئەوە کەســێکە، کە هیچ لە ئەلفوبێ و بنەماکانی پێگەیشتن نازانێت.

- باس لە گۆڕانکارییت دەکات لە داهاتوودا.

- ڕێکارەکانی پەیوەندی:

ئەمانە ڕێککەوتنی نـاژیرانەن لە نێوان هەردوو هـاوبەشـــەکەدا لەو دابونەریـت و خوو و ڕەوشـــت و ڕەفتـارانەی، کە ڕەنگە لە پەیوەندییەکەدا ڕەتبکرێنەوە، یان پەســـەندبکرێن. ســـالانە دووبارە پشکنین و بەدواداچوونیان بۆ دەکرێتەوە، چونکە وەکو ڕوونمکردەوە مرۆڤەکان بوونەوەری گۆڕاون.

پێویســـتە لە ماوەی یەکترناســـیندا هەفتانە دەرگای گفتوگۆ بکەیتەوە ســـەبارەت بەوەی، کە حەزت لێیە و ســـەرســـامیت پێی، هەروەها ئەوەی، کە لەوی تردا ڕەتیدەکەیتەوە و، بزانیت، کە ئایا دەتوانێت ئەم خووەت پەســـەندبکات، یان نا و، لەســـەر بنەمای کەڵەکەبوونی ئەم گفتوگۆیانە، وردە وردە ڕێکارەکان ڕوونتر دەبێتەوە.

تەنانەت ئەگەر ســەرنجڕاکێشـان و هەڵوێستی خۆشـەویستیش هەبن، مـادام ڕێکارەکـان بوونیـان نەبێت، پەیوەندییەکە کۆتـاییدێت، چونکە ئەوە پێوەرەکانە، کە ڕادەی پەســەندکردنی پێکەوەژیانت لەگەڵ ئەوی تردا دیاریدەکات.

- نمونەیەک لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"من پیـاوێکی نەریتیم، قـایلنـابم، کە ژنەکەم پـانتۆڵ لەبەربکـات، یـان هاوڕێی گەنجی هەبێت.

دەزگیرانەکەم ژنێکە لە خێزانێکی کراوەیە و بەم شـــێوەیە ژیاوە، بە تەواوی داواکـارییەکـانمی ڕەتکردەوە، بەڵام لە کۆتـاییـدا قـایلبوو،

هەرچەندە هەســـتناکەم قایلبوونەکەی لە دڵەوە بێت، هەموو ڕۆژێک بیرمـدەخـاتەوە، کە شـــێوازی بیرکردنەوەی من هەڵەیە، هەروەهـا هــاوڕێیەتـی لە نـێوان هەردوو ڕەگەزدا هەیە و، مـن پـیــاوێکـی دواکەوتووم و، پۆشینی پانتۆڵ شتێکی ئاساییە و، ڕەتکردنەوەی من بۆ ئەو شـــتـانە ئـامـاژەیە بۆ ئەوەی، کە من متمـانەم بە خۆم نییە، ئەمەیش زۆر تورەم دەکات، بەڵام هیوادارم لەبیربچێت و لە کۆتاییدا پێکەوە بژیین.

. وانەی یەکەم: ئەو پیاوێکە خاوەن کۆمەڵێک ڕێسای ڕۆنراوە لەسەر بیروبـاوەڕ و دابونەریتەکـانی، ڕوونە کە پیـاوەکە چی دەوێـت و، دەیەوێت لەگەڵ هـاوبەشـــێکدا بێت، کە بیروباوەڕە کەســـییەکانی پەســـەندبکات و پابەندبێت بەم مەرجانەوە و، ئەمەیش مافی خۆیەتی و، هاوبەشەکەیشی مافی ئەوەی هەیە ڕەتیبکاتەوە.

. وانەی دووەم: بێنەبەرچاوت ئەم دەزگیرانە شـێوازی ژیانی خۆی و ئەو خوانەی بۆ چەندین ســـاڵ لە منداڵییەوە لەســـەری ژیاوە گۆڕی، ئەمەیش کارێکی ناڕاستە و، زۆریش دڵنیام لەوەی، کە تەنانەت ئەگەر ئەم مەرجانەیشی پەسەندبکردایە، ئەوا بە پەسەندکردنێکی ڕووکەش دەبوو، بەڵام لە ناوەوە، لە لایەنی نائاگاییەوە ڕەتیدەکردەوە و، ئەم ڕەتکردنەوەیەیش لە شـــێوەی ڕەفتـارێکـدا دەردەکەوێـت، کە ڕەنگدانەوەی چەپاندنی هەســـتەکانێتی، جـا یـان هەڵدەچێت، یـان تورەدەبێت، یـان بێڕێزیدەکات، یـان بە قســـەی نـاشـــیرین پلاری تێدەگرێت، یان بە دەست هەستیارییەکی زۆرەوە دەنالێنێت.

. وانەی ســـێیەم: دەزگیرانەکە پێیوابوو، کە بە ڕێگـایەکی ژیرانە شـێوازی بیرکردنەوەی خۆی بگۆڕێت، ئەمە ئەو تەڵەیە، کە تێیکەوت، ڕەنگە هەنـدێک لە بیروبـاوەڕ و دابونەریتەکـان نـاژیرانە بن، کە لە منداڵیمانەوە وەک ڕاســـتییەکی ڕەها وەریاندەگرین و لە ڕێگەیانەوە

دەڕوانینە جیهان، کەم کەس دەچنەناو قوولایی پرسیارەوە سەبارەت بەم بیرە بۆماوەییانە، گفتوگۆکەمان لەگەڵ ئەو سەبارەت بە هاوڕێیەتی نێوان هەردوو ڕەگەز و لەبەرکردنی پانتۆڵ دەگۆڕێت بۆ مشتومڕێکی نەزۆک و بێ کەڵک و، پێویستە تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەدا گفتوگۆبکەیت، کە بە دوای ڕاستیدا دەگەڕێن، چونکە حەزدەکات گفتوگۆ لەسەر ئەم بابەتانە بکات و، ڕەنگە بگەنە ئەنجامێکی بەرهەمدار، بەڵام لەم چیرۆکەدا دەبێت ڕێککەوتنێک دابڕێژرێت، کە لەلایەن هەردوو لایەنەوە پەسەندبکرێت یان پەیوەندییەکە کۆتایی پێبهێنرێت، چونکە ئەو چەپاندنەی لە ئەنجامی پەسەندنەکردن و ڕەتکردنەوەی ناوخۆیی کچەکە بۆ کەسێتیی هاوبەشەکەی دێتەئاراوە، ڕۆژێک کۆتایی بە پەیوەندییەکە دەهێنێت.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

من پەیوەندییەکی پتەو لە نێوان هاوسەرگیریی نەریتی و بڕێکی زۆر لە گرێ دەرونییەکان و ترس و چەپاندنی سۆزداریدا دەبینم، هەموو ئەمانە دەبنە هاندەرێک بۆ زۆرێک لە نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەکان، بە زۆری و بە تایبەت لای ژنان، چونکە ئەوان لایەنی زەرەرمەندی گەورەن لە کۆمەڵگەی نێرسالاریدا. "بەڵام هەمیشە وانییە و، بەندە بە بارودۆخەکەوە".

- لە ڕووی کەسییەوە:

گفتوگۆیەکم لە بیرە، کە لە نێوان من و یەکێک لە نزیکترین ئەندامانی خێزانەکەمدا ڕوویدا، کاتێک لە سەرەتای کارەکەمدا لە بواری شیکاریی ژیرانەدا، پێیوتم، کە هەموو ئەوەی، کە دەیکەم کات بەفیڕۆدانە و، بە تەنیا کۆمەڵگەم بۆ ناگۆڕدرێت و، باشترە ببمە پسپۆڕ لە نەشتەرگەری، یان پزیشکیی هەناوی، چونکە ئەوەی من

دەیکەم سودی نابێت، بەڵام لە قوواڵیی ناخمدا هەڵگری پەرۆشییەکی ترســـناک بووم بۆ گەیاندنی ئەم پەیامە و ئەگەر یەک ڕۆژ گوێی لێبگرتایە، بەس بوو، هەروەها ڕۆژێک ئەگەر وەکو داهێنەر نیکۆلا تێســـلا دەڵێت: "ئێســـتا بۆ ئەوانە، بەڵام داهاتوو بۆ منە". باوەڕت بە خۆت و ئەوەی، کە پێشـــنیاریدەکەیت هەبوو، ئەوا هێزێک لەگەڵتدا دەبێت، کە هەموو ڕاستییەک لە بەرژەوەندیی تۆ دەجوڵێنێت، هەرگیز پەرتووکی(کیمیاگەر)ی پاولۆ کۆیلۆ لەبیرناکەم، کە ڕۆحمی جوڵاند - بە توندی پێشنیاری خوێندنەوەی دەکەم- کاتێک وتی: "ئەگەر شتێکت ویســـت، هەموو گەردوون پیلانگێڕیی بۆ دەکات بۆ ئەوەی بێتەدی" نهێنیی ئەم باوەڕە ئەوەیە، کە من وشـــیاربووم بەوەی، کە کۆمەڵگە پێویستی بە بانگی بێداربوونەوە هەیە لەم بوارەدا و، دەزانم، کە زۆر کەس لە ژینگەکەماندا گەیشتن بە ئەنجامێکی هاوشێوەی ئەمە، بەڵام لەلایەن دەنگە دژەکـانەوە گەمـارۆدراون، بۆیە بـاوەڕبەخۆبوونیـان لەدەستداوە و لەناو کۆمەڵدا توانەوە.

بە هیوام لە ڕێگەی ئەم قســـانەوە پەیامێکی ڕوون بگەیەنم بە هەموو کەسێک، کە دەخوێنێتەوە، پەیامەکەیش ئەوەیە، کە من تەنها کەسێکی ئاســـاییم، کە باوەڕم بە خۆم هەیە لە جیهانێکدا، کە باوەڕبەخۆبوون تەنهـا بووەتە وشـــەی وتراو و، چەمکێک، کە لە پەرتووکەکـانـدا باســـدەکرێت و، هیچ پەیوەندییەکی بە ژیانی ڕاســـتەقینەوە نییە. باوەڕبەخۆبوون واتە ئەوەی، کە بزانیت، بەهای ڕاســـتەقینەی خۆت پێشکەشبکەیت و، چاوەکانت بە ڕوونی ئەو شتانە ببینیت، کە کەسی تر نایانبینێت.

. لە منداڵییەوە باوەڕم بە بیرۆکەی هاوســـەرگیریی نەریتی نەبووە و بەردەوام لە دایکم دەپرسی: "ئایا خۆشەویستی قەدەغەیە؟ ئایا بۆچی ئەوانەی یەکتریان خۆشدەوێت هاوسەرگیریناکەن؟"

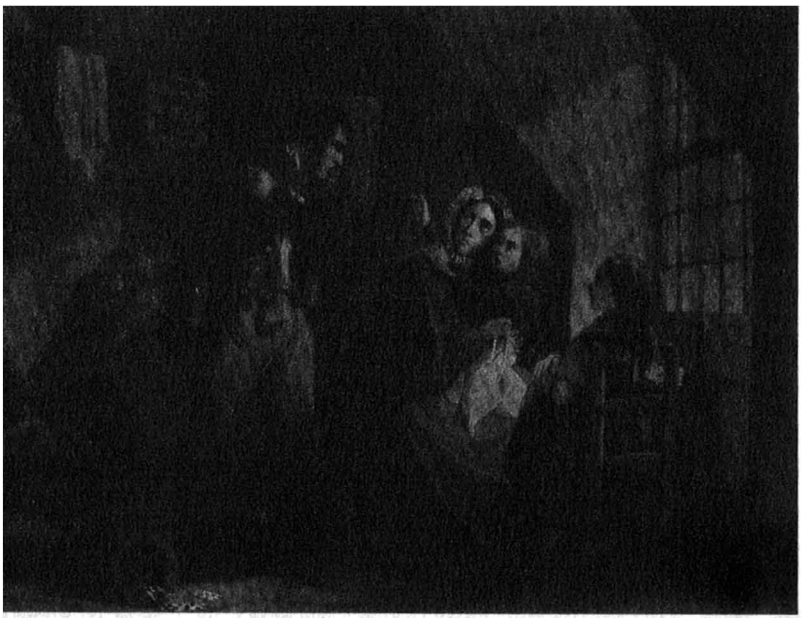
. پێویستە وەک بەهایەکی زۆر بەرز مامەڵە لەگەڵ کاتەکانتدا بکەیت، بۆیە پێویستە دەستەبژێر بیت لە هەڵبژاردنی هاوبەشێکدا، کە لەگەڵتدا بەشداریبکات لە دروستکردنی ژیانێکی ڕاستەقینەی باشتر.

هاوبەشێک، کە باوەڕت پێبکات، پەسەندبکات و هانتبدات بۆ ئەوەی ببیتە باشترین لەبەرگیراوەی خۆت، نەک ئەوەی، کە ئەو دەیەوێت.

لە سەختیدا بەرگەتبگرێت و لە دژوارترین بارودۆخەکانتدا لەگەڵتدا بوەستێت، مرۆڤێک، کە بەهات دەزانێت و بەهات زیاددەکات، لە هەڵبژاردنێکی وادا سازشمەکە و بە کەم قایلمەبە، چونکە لەوانەیە زۆرت لەسەر بکەوێت.

. لەبیرمە ڕێنوێنیکارێکم، کە ڕاوێژکار بوو لە بواری دەرونپزیشکیدا، هەمیشە دووبارەیدەکردەوە، کە گرنگترین شت دەستنیشانکردنە، پاشان دەستنیشانکردن، پاشان دەستنیشانکردن، بەڵام ئەمڕۆ لەگەڵیدا ناکۆکم و وایدەبینم، کە شیکاری، پاشان شیکاری، پاشان شیکاری، لەوانەیە شیکاری ئەو ژمارە نهێنییانە بکاتەوە، کە ڕزگارتدەکەن لەوەی، کە نەخۆشبکەوێت، هەروەها لەوانەیە نەخۆشییەک چارەسەربکات بەبێ ئەوەی پێویست بکات پەنا بۆ دەرمان ببەیت، ژنێک سااڵنێکە دەسەاڵتی بەسەردا سەپێنراوە و بە ملکەچییەوە ژیاوە و لەگەڵ کەڵەکەبوونی چەپاندندا، گەیشتووەتە خەمۆکیی نۆڕینگەیی، لێرەدا تەنها دەستنیشانکردن نهێنی نییە، بەڵام ئەگەر تێبگەیت نهێنییەکە ئەو پەیوەندییەیە، کە لەسەر گرێ ڕۆنراوە و، ئەگەر بتوانێت ڕووبەڕوویببێتەوە، ڕەنگە لە بەفیڕۆدان بوەستێت و، لەوانەیە لە خەمۆکییش ڕزگاری ببێت.

ئەمە یەکێکە لەو نمونە زۆرانەی، کە ڕەنگە لە پەرتووکی داهاتوودا باسیبکەم.



دۆخی شەشەم:

خۆپەرست و هاوسۆز "وابەستەبوون بە زیادەڕەویکار":

- *پێناسەی دامەزراوەی هاوسەرگیری:*
- *ململانێی نێوان گرێی خۆسەپێنی و ملکەچی:*
- *جیاوازی نێوان خۆپەرست و هاوسۆز:*
- *فریودانی سۆزداری:*
- *وابەستەبوون بە زیادەڕەویکار:*
- *ترس لە جیابوونەوە:*
- *ترسلێنیشتنی ناوبەناو:*

(پاشـــکۆی چیرۆکی عادل و مەریەم ســـەبارەت بە هاوســـەرگیریی نەریتی)

من عادلم، تەمەنم ٣٥ ســـاڵە، هاوســـەرگیریمکردووە و، کەســـێکی فرەپەیوەندیم.

ژیـانی هـاوســـەرگیری. ژنەکەم نـاوی مەریەمە "دۆخی ململانێی مێینەبوون" بە کۆمەڵە یاسایەکی توند جڵەوی تەواوی وردەکارییەکانی ژیانی دەکەم.

"کەی دەچێتەدەرەوە و دەگەڕێتەوە، شـێوازی جلوبەرگەکەی، جۆری ئەو کـارەی، کە دەیکـات، نـابێت تێکەڵاوبێت، ڕێگریم لە تەواوکردنی خوێندنی مـاســـتەرەکەی کرد، چوونەدەرەوەیم لەگەڵ هـاوڕێکانیدا ڕەتکردەوە و ســـەردانیکردنی خێزانەکەیشـــی ســـنورداڕە و لە هەفتەیەکدا جارێکە، دەرمـاڵەیەکی کەمی پێدەدەم بۆ ئەوەی هەمیشـــە پێویســـتی بە من بێت، لە مـاڵەکەمدا من خـاوەن قســـەی یەکەم و کۆتاییم، هەرچییەکم بوێت بەســـەریدا دەســـەپێنم، جا قایلبێت، یان نا. پێویســـتە لەگەڵ ژناندا بە تونـدی مامەڵەبکرێت بۆ ئەوەی ڕێکببنەوە، ڕۆڵی ژن لە ژیاندا وەچەخستنەوە، خزمەتکردن، پاککردنەوە، شۆردن و گرنگیـدانە بە منـداڵ، پەلەمکرد لە وەچەخســـتنەوە، بۆ ئەوەی ســـەرقاڵی منداڵەکان بێت بۆم، هەروەها کورێکم بۆ بهێنێت تا ببێتە میراتگرم، هەمیشـــە وایلێدەکەم هەســـت بە کەمتەرخەمی بکات لەگەڵ من و منداڵەکاندا و، هەڕەشـــەی جیابوونەوەی لێدەکەم ئەگەر بیر لە ملەجەڕێ بکاتەوە، بە وشـــکی و ســـاردی مامەڵەی لەگەڵدا دەکەم، چونکە کەســـێکی بێزارکەرە و، تەنهـا بە نـاچـاری نەبێت، بەرگەی دانیشـــتن نـاگرم لەگەڵیـدا، ئەویش لە کـاتی دەرچوونی هەفتـانەی منداڵاندا، هەندێک جار لەســـەر شـــتی پڕوپوچ کێشـــەی لەگەڵدا دروســـتدەکەم بۆ ئەوەی چەند ڕۆژێک قســـەی لەگەڵ نەکەم و بەبێ

ئەوەی وەڕسمبکات، چێژ لە ژیانم وەربگرم، هیچ شتێک سودی نییە لەگەڵیدا، جگە لە فەرمان و هاوارکردن و هەندێک جاریش لێدان، لە پشـــووی کۆتایی هەفتەدا زۆربەی کاتەکانم لە کێڵگە، یان باخچە بە یاوەری ئەحلامی خۆشەویستم لەگەڵ هاوڕێکانمدا بەسەردەبەم.

من مەریەمم. دەزانم عادل پیاوێکە، ژیان ســـەختە لەگەڵیدا، بەڵام دەزانم، کە دڵێکی باشی هەیە، سەرەڕای هەموو جۆرە دەستدرێژی و زیادەڕەوییەک، کە لەگەڵمدا جێبەجێیدەکات، هێشـــتا خۆشـــمدەوێت، نکوڵی لەوە ناکەم، کە هەندێکیان مافی خۆیەتی و ناتوانم لەگەڵیدا گفتوگۆی لەسەر بکەم.

هەمیشـە دەترسـم ناپاکیم لێبکات، هاوڕێ نزیکەکەم هەوڵی قایلکردنم دەدات بۆ جیابوونەوە، بەڵام ترســـم لە ناوبانگ، منداڵەکان و ســـەقامگیریی خێزانەکەم هەیە و، ناتوانم لەگەڵ خێزانەکەمدا بژیم و، ڕێگەم پێنادەن لەگەڵ منداڵەکانمدا بە شـــێوەیەکی ســـەربەخۆ بژیم، دەترســـم پەشـــیمانببمەوە و بە تەنیا و بێ هاوبەش بم و، ئەویش لەگەڵ ژنێکی تردا ئاســـودە بێت و، دوای ئەوەی لە ڕووی دارایییەوە ســـەقامگیربوو، پارەکانی بچێت بۆ ژنێکی تر، لەبیرمناچێت کاتێک دوای ئەوەی بە تۆندی لێیدام، بەجێمهێشـــت، لە کاتێکدا لە ماڵی خێزانەکەم بووم هەڕەشەی ئەوەی لێکردم، کە ناوبانگم لەکەداردەکات و منداڵەکانم دەبات، بە شێوەی دەمارگرتن پرسیاری ئەوەی لێکردم، ئەگەر من ناپاکیی لێبکەم و بمەوێت لە پێناو ئەو خۆشـــەویســـتە ئەندێشەییەدا جیابمەوە.

لە یەکێک لە پەیوەندییەکاندا پێیوتم، کە چەندە خۆشـیدەوێم و، مانا و گرنگییم زۆرە لای و، هۆکـاری لێـدانەکەی ئەوە بوو، کە کـاتێـک گفتوگۆم دەکرد لەگەڵی دەنگم بەرزبووەوە و، لە ڕاســـتیشـــدا ئەمە ڕوویدا، ئەو ڕۆژە وایلێکردم هەســت بە تاوانباری بکەم و، من دەبمە

هۆکـاری لەنـاوبردنی خێزانەکەمـان و، ئەویش دوعـای لێکردم و، تووشـی حەپەسـان بوو، کە توانیومە ماڵەکە بەجێبهێڵم، لە کاتێکدا کە متمـانەی پێم هەبوو، دوای ئەم ڕەفتـارەی، کە من نوانـدم، پێگە و شوێنی خۆمم لە لای لەدەستدا، لەم ماوەیەدا، تووشی ترسلێنیشتنی ناوبەناو بووم، وەک لەلایەن پزیشکە دەروونییەکەمەوە دەستنیشانکرا و، دەستمکرد بە بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی.

- دامەزراوەی هاوسەرگیری:

زۆرێک لەوانەی پێشـــنیاری هاوســـەرگیری دەکەن، ڕەنگە ئامانجیان دروستکردنی دامەزراوەیەکی هاوسـەرگیری بێت، نەک پەیوەندییەکی سـۆزداری، بۆیە خوێنەری خۆشـەویست دەبێت ئاگاداری مەبەسـتی هاوبەشـــی ژیان و ســـروشـــتی ئەو پەیوەندییە بیت، کە بە دوایدا دەگەڕێیت، چونکە کەســـی بەرامبەر بە ڕوونی ڕاینـاگەیەنێت، کە ئەو دامەزراوەیەکی هاوسەریی دەوێت.

دامەزراوە، نائاگایانە لەســـەر گرێیەک ڕۆنراوە، کە لە کۆمەڵگادا بە میرات ماوەتەوە لەســـەر ڕۆڵێکی جێگیر بۆ هەموو ژن و پیاوێک بە ماف و ئەرکەوە، چونکە پەیوەندیی سۆزداری پێویستە لەسەر بنەمای گرنگپێدانی خودکـارانە ڕۆبنرێت، نەک نـاچـاری. ئەگەر بمـانەوێت خۆشەویستیی ببەخشین، ناتوانین، چونکە پێویستی و ئەرکێکە، ئەوە هەســـتێکە، کە لەســـەر کەڵەکەبوون ڕۆنراوە و، بە شـــێوەیەکی خودکارانە پێشـــکەشـــدەکرێت. ئەم چەمکە لەلایەن بیرمەند ئیبراهیم ئەلبلێحییەوە پێشنیارکراوە، سەبارەت بە کار و چۆن ئەو کارەی، کە لە ئەنجامی پەرۆشـــییەوە بێت، لەوانەیە جێدەســـت و کاریگەرییەکی بێهاوتای هەبێت.

جاران پیاو بوو، که کاری دەکرد و ژن منداڵی دەبوو و، گرنگیی بە منداڵەکانی دەدا و، ئەمەیش تاکە کاری ئەو بوو، بەڵام مرۆڤ لەم گەردوونەدا دروستبوو بۆ دۆزینەوە و سەلماندنی خودی خۆی و، کارکردن بنەمایەکە بۆ بەدیهێنانی خود و ڕۆچوون لە تامەزرۆییدا. ژیریی نائاگاییمان بە شێوازێک داڕێژراوە، کە ئاڕاستەی ئامانجێکی ڕوون بێت، کە مانا بە ژیان دەبەخشێت، ژنانی عەرەبیش دەستیانکردووە بە چارەسەرکردنی بابەتەکە و گەڕانەوە بۆ شوێنی کارکردن و، گەڕان بە دوای خولیاکانیاندا، بەڵام پاشماوەی ئەو ڕۆڵەی، کە بەبێ بڕیارەی خۆیان پێیاندراوە، هێشتا ماوە و، گرێ شاراوەکە هێشتا ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە ژن تەنها بەخێوکەری منداڵن. هەرچەندە ئەمڕۆ ژنیش وەکو پیاوان خاوەنی کاری خۆیەتی، کەواتە ئایا بۆچی ڕۆڵی بەخێوکردن لە نێوان دایک و باوکەکاندا نەبووەتە هاوبەشی لە کاتێکدا ئەوان لە دۆخی یەکسانیدان سەبارەت بە کار؟ هەر بۆیە دەبینیت زۆرێک لەو پیاوانەی نێرسالارییں ڕقیان لەوەیە، کە دەسەلاتی نێرسالارییان لێبسەنرێتەوە، بۆیە بەربەرەکانێی هەموو شتێک دەکەن، کە پەیوەندی بە کار و خوێندنی ژنانەوە هەیە، لە ترسی ئەوەی، کە یاخیببن لێیان و پێویستیان پێیان نەمێنێت، لە کاتێکدا پیاوێکی ڕاستەقینە بەرگری لە مافی ژن دەکات بۆ ئەوەی بەو شێوەیە بژی، کە خۆی دەیەوێت و هەڵبژاردنەکانی پەسەندەکات، چونکە ئەو کەسێکی هاوتای دەوێت، نەک کەسێکی ملکەچ و خاوەندار، کە خزمەتیبکات و لەبەر پێویستی لەگەڵیدا بمێنێتەوە.

خوێنەری ئازیز، ڕەنگە تۆ وا بیربکەیتەوە، کە من لەو شتانەی دەینووسم، لایەنگری ژنان بم، بەڵام مرۆڤێکی ڕاستەقینە بەرگری لە هەموو کەسێک دەکات، کە چەوسێنرابێتەوە، یان زۆر و کەم مافەکانی بە تەواوی دەستەبەرنەکرابێت.

من دڕی ئەوە نیم، کە ژنێک بیەوێت ژنی مـاڵەوە بێت، بە تـایبەتی دوای ئەوەی بە ڕادەی پێویســـت ئاگاداری ڕەهەندەکانی ئەم بژاردە دەبێت و، پێویستە ئەم بەخێوکەرییەیش بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بێت، نەک تەواوی تەمەن و بە مەبەســتی ئامادەکردنی منداڵ بێت بۆ ژیان، چونکە ڕۆژێک بەبێ کار و پەرۆشـــی خۆی لە ناوەڕاســتی تەمەنیدا دەبینێتەوە و، منداڵەکان گەورە بوون و بە ژیانی خۆیانەوە سەرقاڵن، بەڵام من دڕی ئەوەم، کە ببێتە چارەنووسێکی بڕاوە بۆ هەموو ژنێک و بە ناچاری ئەم ڕۆڵەوە ببینێت.

بـا لەگەڵ تۆڕەری بواری زانســـتی ئـاینەکـان و مێژوو خەزعەل ئەلماجدی هەنگاوێک بچینە دواوە، وەک ڕوونیکردووەتەوە، کە مرۆڤ لە ماوەی پێش ٥٠٠٠ ســاڵ پێش زایین لە کۆمەڵگەیەکی دایکســالاردا بوون، کە تێیدا پیاو شـوێن ژن دەکەوت، چونکە پیاوان پێیانوابوو، کە ژن خــاوەنی نهێنیی گەردوونە، ئەوە ژنە، کە منــداڵی دەبێـت - زاوزێکردن بڕبڕەی پشـــتی ژیان بووە و پیرۆزترین شـــت بووە لە ســـەردەمی کۆندا، چونکە دەســـتەبەری بەردەوامیی جۆری مرۆڤ بووە- بەم شـێوەیە ئافرەتان تا ئاســتێک پیرۆزدەکران و، ناوی ئەو خوداوەندانەی دەیانپەرست ناوی ژنانەیان لێدەنان، وەک: (عەشتار و ئیزیس) پاشـــان (ســـەردەمی مس و بەردینی(برۆنز)) هات و، کاتێک پیاوان ئاگاداری ڕۆڵی کاریگەری خۆیان بوون لە پیتاندندا، کودەتای نێرسالاری ڕوویدا بەسەر ژناندا و، لەبەرئەوەی پیاو دەیزانی، کە بە زۆری هێزی جەســتەیی لە ڕووی زیندەوەرزانییەوە لە بەشـــی پیاو خۆیەتی، هەســـتا بە ملکەچکردنی ژن و پەراوێزخســـتنی ڕۆڵیان و کردنیە هاوشـــێوەی ئەو کالایانەی، کە خاوەندارێتییان دەکات، تا ئەو ڕادەیەی، کە گرێبەســـتی هاوســـەرگیری لەو کاتەدا هاوشـــێوەی گرێبەســـتی کڕین و فرۆشـــتن بوو، هەروەها زۆرێک لە فەلســـەفە و

بیروباوەڕ و دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکان کەوتنەژێر کاریگەریی ئەم کودەتا نێرسالارییەوە.

هێشتا بە ڕووبی کاریگەریی ئەوەی لەو سەردەمەدا ڕوویداوە لەسەر کۆمەڵگاکانی ئەمڕۆمان دەبینم، خۆسەپێنیی نێرسالاری و ملکەچیی ژنان بووەتە هێمای ئەم گرێ شاراوەیە، هەروەها بۆ دابەشکردنی ماف و ئەرکەکان تێیدا، پیاو دەستەبەری تێچووەکان دەکات و ئافرەتیش دەستەبەری گرنگیپێدانی منداڵەکان. سێکس وەک ماف و ئەرکێک جێبەجێدەکرێت و بەزۆرییش هەڵگری هیچ پەرۆشییەک نییە، ئەوەندەی هەڵگری بەتاڵکردنەوەی حەز و ئارەزووە سێکسییەکانە، ناپاکیی سۆزداری و سێکسی لەم دامەزراوەیەدا زۆر بەربڵاوە، چونکە ئەمە دامەزراوەیەکە، نەک پەیوەندی و ئەوەی لەسەر پابەندبوون (ئەرک و ماف) ڕۆبنرێت، هەموو جۆرە تامەزرۆییەک دەکوژێت.

- گرێ خۆسەپێنی(بالادەستی):

جڵەوکردنی وردەکارییەکانی ژیانی کەسێکی دیکە بۆ ئەوەی لەگەڵ حەز و ئارەزووەکانی تۆدا بگونجێت، ئامرازێکە هیچ پەیوەندییەکی بە خۆشەویستییەوە نییە، بەڵام بەشێکی بنەڕەتییە لە دامەزراوەی هاوسەرگیری، ڕەنگە کەسی خۆسەپێن شێوازی خەرجکردنی سنوردار بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی کەسی ملکەچ بەردەوام پێویستیی پێی بێت.

- گرێی ملکەچبوون: (پرسیاری گرێی ملکەچبوون).

.ژن لە منداڵییەوە، ئامادەدەکرێت بۆ ئەوەی ببێتە ژنێکی باش و سەرڕاست و زیاتر ئاگاداری میردەکەی بێت لەوەی، کە ئامادەبکرێت بۆ ئەوەی ببێتە مرۆڤێکی ڕاستەقینەی خاوەن ئامانجێکی ڕوون بۆ

خۆی و، لەســـەر ئەم بنەمـایە گرێی ملکەچبوون بە هۆی ترس لە ڕووبەڕووبوونەوە و پێویســـتیی بۆ پاســـاوهێنانەوەی بەردەوام بۆ بژاردەکانی و شێوازی ژیانی دروستدەکات.

. ئـارامگرتن لەســـەر بـابەتێک، یـان ڕووداوێکی هەتەری(جدی) کە بەســەرتدا هاتووە، ئاماژەیە بۆ بەهێزیی، بەڵام ئارامگرتن لە بەرامبەر خۆسەپێنی، یان سووکایەتیپێکردن، یان بێبایەخی، یان پێدانی هەستی تاوانباری، ملکەچبوونە. هەمان شتیش بۆ وشەی گرفتاری دەگونجێت، کە هەندێک کەس بۆ دڵنەوایی خۆیان بەکاریدەهێنن، بەڵام لە شـوێنی هەڵەدا، چونکە گرفتاری شـتێکە، کە تۆ هیچ دەســـەڵاتێکت بەســـەردا نییە، ســـەبارەت بە ڕووبەڕووبوونەوە، زانینی مـافەکانت و دانـانی ســـنورێکی ڕوون، ئەوە شـــتێکە هەرچەندە جێبەجێکردنی قورســـە، چونکە ســـەرەتا پێویســـتی بە ڕووبەڕووبوونەوەی خود هەیە، بەڵام کاریکی نەکردەیش نییە.

. خوێنەری ئـازیز، لەبیرتنەچێت کەس بەلای کەســـێکی ملکەچـدا ســـەرنجیڕاناکێشـــرێت، کە بەهای خۆی نەزانێت. ســـەرنجڕاکێشـــان دەرئەنجامی یەکسانیی سنوری کەسی، تایبەتمەندی و بەهای خودییە و، هەموو ئەم بنەمـایانە لە گرێی ملکەچبووندا ونـدەبن. پێویســـتە ئاماژە بە بابەتێکی گرنگ بدەم، لە کۆتاییدا خاوەن بژاردەی خۆتیت، کە بەشێک دەبیت لەم دامەزراوەیە، یان ڕەتیدەکەیتەوە، من هانتنادەم بۆ ئەوەی وازیلێبهێنیـت، وەک چۆن ئـامـانجی هەنـدێـک کەس وەچەخســـتنەوە و پێکهێنـانی ئەم دامەزراوەیەیە و ئـاگـاداری ڕەهەندەکانین و،هەوڵدەدات، کە گرێی شـــاراوەی خۆســـەپێنی و ملکەچبوون هەڵبوەشـێنێتەوە و، بە مامەڵەکردنی یەکسـان شـوێنیان بگرێتەوە.

هەرچەندە شـــێوازی باو لە دامەزراوەکەدا خۆســـەپێنیی پیاو و ملکەچبوونی ژنە، بەڵام هەندێک جار هاوکێشـەکە پێچەوانە دەبێتەوە، ئەویش لە کاتێکدا، کە ژنەکە خاوەن گرێی خۆســـەپێنی و شـــێوازی چەقاوەســـوویی خودکارانە بێت و پیاوەکەیش نەرێنی و میهرەبان بێت.

(پرسیاری کەسی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی سۆزداریـیەوە)

جۆری کار، شـــێوازی ژیان، شـــێوازی جلوبەرگ و بیروباوەڕەکان هەموویـان دەکەونە چوارچێوەی ئەو ڕێکـارانەی، کە پێویســـتە هەردوولا لەســـەری ڕێکبکەون (پرســـیاری هەڵبژاردنی هاوبەشـــی گونجاو).

بە وردی باسمان لە جۆرەکانی پەیوەندیی دۆستانە و سێکسیدا کرد لە (پرسیاری گرێی سێکسی)دا و، ئاماژەیشمان بەوە کرد، کە سێکس ڕەنگە غەریزەیی، ماددی، یان ســـۆزداری بێت، بە زۆری ســـێکس لە هـــاوســـەرگیریی دامەزراوەییـدا لە چوارچێوەی غەریزەیی، یـان مـاددیـدایە و، ئەمەیش لەوانەیە وابکـات ئەو کەســـەی، کە بە دوای پەیوەندییەکی ســێکســیی ســۆزداریدا دەگەڕێت، لە جەور، چەپاندن و ناڕازیبووندا بژی.

هەندێک لە پیاوە خۆســـەپێنەکان خوێندن، خوێندنەوە، هـاوڕێ و پسپۆڕان بە تێکدەری میشکی ژنە ملکەچەکەیان دەزانن، چونکە ڕەنگە دزە بکەنەناو چەمکەکـانی وەک ئـازادی و مـاف و دەســـەڵاتیـان لێبسێننەوە، هەر بۆیە کاتێک دەبینێت ژنەکەی پەرتووک دەخوێنێتەوە، دەترســێت و دەســتەکات بە گاڵتەکردن بە پەرتووکەکە و میشــکی ژنەکەی، یان ئەگەر بچێتە لای پزیشـــکی پســـپۆڕ، ئەوا لە نیازەکانی دەکەوێتە گومانەوە بەوەی، کە دەیەوێت لێیهەڵگەڕێنێتەوە، یان ئەگەر

بڕیاریدا جیابێتەوە، یەکەم شـــتێک، کە بە مێشـــکیدا دێت ئەوەیە، کە کەســـێـک یـاریی بە مێشـــکی کردووە، بیر لە کردەوەکـانی و ڕەهەنـدەکـانیـان و ئەو کێشـــــانە نـاکـاتەوە کە لە نەبوونەوە دروستیاندەکات و، ئەو خۆسەپێنییە نامرۆڤانەییەی، کە ئەنجامیدەدات، پاشـــان دەبینێت، خۆی بە پیاوانی لە خۆی خراپتر بەراوردەکات "لانیکەم من لێینادەم، ناخۆمەوە و ناپاکیناکەم" وەک ئەوەی، کە ئەمە جۆرێک لە ماف و دەسکەوتی تایبەتی خۆی بێت.

تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە ئەو گرێ بنەڕەتییەی، کە ڕێژەیەکی زۆر لە پیاوانی ڕۆژهەلاتی بە دەستییەوە دەنالێنن، خۆسەپێنی و نێرسالاری "بالادەســـتی" و ســـێکســـە. هەروەها تێبینی ئەوە دەکرێت، کە لە پەیوەنـدییە ســـۆزداریـیەکـانیـدا، پیـاوەتیی خۆی، یـان بە ڕادەی جڵەوکردنی هـاوبەشـــەکەی، یـان بە فەرمـانە بـالاکانی و چۆنیەتی پەیڕەوکردنی، یان بە هێزی ســـێکســـیی خۆیەوە دەبەســـتێتەوە. لەبەرئەوەی ڕەنگە گرێی فرەپەیوەندێتیی ســـێکســـیشـــی هەبێت، دەیبینیـت، کە شـــێوازی لێکۆڵینەوە لە ڕێگەی تۆمەتبـارکردنەوە بەکاردەهێنێت، وەکو خۆم واینابینم، کە بەڕپرس بێت لە دروستبوونی ئەو گرێیـانە، بەڵکو ژینگە و بیرە بۆماوەییەکان ڕۆڵێکی کاریگەریان هەبووە تێیدا، بەڵام دوای خوێندنەوەی ئەم دەقە، بەڕپرســـیار دەبێت لە هەموو بیرۆکەیەکی پەیوەندیدار بەو گرێیانە و لێکۆڵینەوە لێیان.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

. "پێمنەوتیت پێویســـتە شـــوێنکەوتن (متابعة) بۆ هەر پیاوێک لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لابەیت؟" = شێوازەکە هەڵگری فەرمان و بالادەستییە و ڕێکارەکان بەم شـــێوەیە دانانرێن، وەکو پێویســـتیشـــە خوێنەری بەڕێز بزانێت، جا تۆ پیاو بیت، یان ژن، ئەو کەســـەی خۆشـیدەوێیت، ئەگەر تۆی بەس بێت، تەنانەت ئەگەر لەگەڵ هەزار کەســـیش تێکەڵ

ببێت، ئەوا کەس نایلەرزێنێت و، ئەگەریش لە ناخەوە لەرزی، ئەوە مانای ئەوەیە درەنگ، یان زوو ڕۆژێک جێتدەهێڵێت.

. "مەچۆ شـــوێنێک، تێیدا ژن و پیاو تێکەڵاو بن" = هەندێک کەس هەست بە نائارامیی دەکەن، ئەگەر ئەوەی خۆشیاندەوێت سەردانی ئەو جۆرە شوێنانە بکات.

گوزارشتکردن لەم جۆرە هەستە هیچ نەنگییەکی تێدا نییە، بەڵام وەکو وتمان نابێت غیرە لە ئاستی ئاسایی تێپەڕێت و، ئەگەر بابەتێکی لەو شـــێوەیەیش کاریگەریی نەرێنی لەســـەرت هەبوو، پێویســـتە لە چوارچێوەی ڕێکارەکانی پەیوەندییەکەدا گفتوگۆیان بکرێت.

. "بەم عەزیزییەوە (پۆشاک) بۆ کوێ دەچیت؟" = ڕەنگە ئەم پۆشاکە لە چاوی ئەم ژنەدا گرفتێکی تێدا نەبێت، بەو پێیەی تێڕوانین بە پێی لایەنە بۆمـــاوەییەکەی تـــایبەت بەم بـــابەتە ڕێژەییە. ئەگەر لەگەڵ کەســـێکدا هاوســـەرگیریتکردووە، کە ســـەر بە ژینگەیەکە ڕێگە بە پۆشـــینی جلوبەرگ، یان پانتۆڵ دەدات، ئەوا چاوەڕێی ئەوە مەکە، کە ئەمڕۆ ناچاریبکەیت بۆ ئەوەی بیگۆڕیت، چونکە ئەم بابەتانە نەریت و باوەڕی کەسییە و تایبەتن بە تاک.

پەیڕەوی خۆســـەپێنیی ئەوەیە، کە ژنێک تا بە تۆندی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، زیاتر ســـەرنجیڕادەکێشـــرێت و ملکەچ دەبێت، وەکو ئەو وتە باوەی، کە دەڵێت: "ژن تەنها بە چاوســـورکردنەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت".

ئەمە و وتەکانی تریش، کە ئاماژە بەوە دەکەن، کە سـوکایەتیکردن بە ژن جۆرێک لە پیاوتیت پێدەبەخشێت.

- خۆپەرست و هاوسۆز:

پێناسەی پزیشکی: لە ڕوونکردنەوەی پزیشکیدا، پۆلێنکردنی DSM سەرچاوەی دەرونپزیشکی بۆ تایبەتمەندییەکانی تەنگژەی کەسێتیی خۆپەرست دەبینیت، بەڵام لێرەدا من هەوڵی ناساندنی دەدەم، بە جۆرێک، کە بگونجێت لەگەڵ کەسانی ناپسپۆڕ، بۆ ئەوەی خێراتر و ڕوونتر تێبینیی نیشانەکان بکات.

ئەگەر لە سەرچاوەکانی دەرونپزیشکی و دەروناسیدا بگەڕێیت، دەریایەک لە تایبەتمەندی، پێناسە و شیکاریی تایبەت بە خۆپەرستی دەبینیت و، بۆ زیاتر شارەزایی پێشنیاری پەرتووکەکەی(ڕۆسبێرگ) دەکەم.

پێناسەیەکی سادە: لە ڕووی سۆزداریيەوە فریودەرە، خاوەنی هیچ جۆرە هاوسۆزییەک نییە لەگەڵ ئەوی تردا، خۆپەرستە و بەژەوەندییە خودییەکانی پێش هەموو شتێکە، بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیەوێت، توانای ئازاردانی ئەوی تری هەیە، وا هەستدەکات شایەنی مامەڵەیەکی تایبەتی جیاوازە لەوانی تر، بە دەگمەن هەست بە تاوان دەکات، مرۆڤ وەک ئامرازێک بۆ بەدیهێنانی پێویستییەکانی بەکاردەهێنێت.

ئەو گرێیانەی، کە ڕەنگە کەسی خۆپەرست هەیبێت، بریتین لە: خۆسەپێنی، بێڕێزی(چەقاوەسوویی)، گاڵتەجاڕی و بەهێزی ساختە.

هاوسۆز پێچەوانەی خۆپەرستە: لە قسەکانیدا ڕوونە، فێڵ و نەخۆشیی درۆکردن نییە، هەستێکی قووڵی هەیە بۆ ئەوی تر، خۆپەرست نییە، ئازاردەر و زیادەڕەویکەر نییە، هەستی کەسانی دیکە لەبەرچاودەگرێت و پێزانە.

ئەو گرێیانەی، کە ڕەنگە لە کەسی هاوسۆزدا هەبن بە پێی پەروەردەکردنەکەی: نەرێنیی میهرەبان، بیانووهێنانەوە بۆ ئەوی تر، هەستکردن بە تاوانباری، لەبری سەرنجخستنەسەر بارودۆخەکان، باوەڕکردن بەو قسانەی کە دەوترێت، زیادەڕۆیکردن لە بەخشین، سۆز و بەزەیی ساویلکانە و پێزانینی زیادەڕەویێداکراو بۆ ئەوی تر.

- فریودانی سۆزداری:

شێوازێکی نائاساییە بۆ داواکردنی پێویستییەکانت و بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت و، لە (پرسیاری سندوقی یەدەک)دا ئاماژەی پێدەکرێت. عادل بە مەبەست وا لە مەریەم دەکات هەست بە کەمتەرخەمی و تاوانباری بکات لە پەروەردەکردنی منداڵەکاندا، بەبێ ئەوەی پێزانینی بۆ هەوڵەکانی هەبێت، ئامانجیشی ئەوەیە، کە وایلێبکات بەردەوام سەرقاڵ بێت بە هەستی خۆبەکەمتەرخەمزانین، بۆ ئەم مەبەستەیش گرێکانی خۆبەتاوانبارزانین، بەرپرسیارێتی و بەخشینی لە لا چڕدەکاتەوە، بۆیە بێپەروا هەوڵدەدات زیاتر و زیاتر خۆی بۆ بسەلمێنێت، بێئاگا لەو ڕاستییەی، کە ڕۆڵی ئەو لە پەروەردەکردنیان نزیکە لە نەبوون.

بە کەم سەیرکردنی مەریەم ڕێگەیەکی تر بوو بۆ ئەوەی هەست بە بێنرخیی بکات و گرێی شایستەبوونی لا بەهێزبکات و، ئەمەیش دەبێتە هۆی چاندنی هەستی خۆبەکەمزانین لە لای و، بەم هۆیەوە پێویستە سوپاسگوزار بێت، کە پیاوەکە وازیلێنەهێنا، وەک چۆن پیاوەکە باوەڕی پێهێنابوو بەوەی، کە خاوەن سیمایەکی خوازراو و کەسێتییەکی سەرنجڕاکێش نییە. نهێنیی قایلبوونەکەی لە منداڵییدا شاردراوەتەوە، کە تۆوی ئەم گرێ دەروونییانەی تێدا چاندووە.

دابڕین و دورخستەوە: بە هەموو شێوەیەک هەوڵدەدات دورتبخاتەوە لە نزیکەکانت، هەروەها هەوڵدەدات قایلتبکات، کە ئەوان کەسانێکن هیوای باشیت بۆ ناخوازن، بەمەیش تێڕوانینی تۆ دەگۆڕێت بۆیان.

هەڕەشەی وازهێنان و جیابوونەوە لە ژنێکی هاوسۆز، کە گیرۆدەی هەستی ناشایستەبوونە، وایلێدەکات هەست بە نادڵنیایی و پێویستیی بەو بکات، بۆیە ملکەچی ئەو شتە دەبێت، کە پیاوەکە دەیەوێت و، هەست بە ترسی وازهێنان دەکات لێی، ڕەنگە وازهێنان هەڕەشە لە وێنە خودییەکەی بکات، کە وەکو منداڵێک بۆی کێشراوە بەوەی، کە ژنێکە مااڵی هاوسەرەکەی و سەقامگیریی منداڵەکانی دەپارێزێت.

بێدەنگ مامەڵەکردن وا لە لایەنی بەرامبەر دەکات هەست بە دڵەڕاوکێ، شڵەژان، چاودێریکردن، چاوەڕوانی و بیرکردنەوەیەکی بەردەوام بکات لەسەر ئەوەی، کە چی ڕوودەدات، پێویستە هیچ کەسێک بەم شێوازە مامەڵەکردنە قایلنەبێت و، پێویستە ڕووبەڕووی ئەوی تر ببێتەوە و سنورێکی بۆ دابنێت، ئەگەرنا ئەم شێوازە بەردەوام دەبێت و، کەسی خۆپەرست وەکو جۆرێک لە سزا بۆ لایەنی بەرامبەر بەکاریدەهێنێت و، گرنگی بە ڕۆنانی وردەکارییەکانی پەیوەندی و گفتوگۆ نادات، یان لەوانەیە لەلایەن کەسێکەوە بەکاربهێنرێت، کە بە دەست گرێی منداڵییەوە دەنااڵێنێت، چونکە ئامرازەکانی گفتوگۆ و گوزارشتکردن لە هەستەکان نازانێت، بۆیە دوردەکەوێتەوە و گۆشەگیردەبێت.

هەڕەشەی لەکەدارکردنی ناوبانگ: لەوانەیە ڕووداوگەلێک هەڵبەستێت، کە لە ڕاستیدا ڕوویانناداوە و، بە ئابڕووبردن بتترسێنێت، لە ڕووی سۆزدارییەوە دەمارتبگرێت و هەڕەشەی ناوزڕاندنت لێبکات، هەرچەندە بەزۆرییش تەنها هەڕەشەیە و هیچی تر، بەاڵم لەبەرئەوەی باش دەتناسێت و، شارەزای ترسەکانت و بێتوانایێتە لە

ڕووبەڕووبوونەوەیدا، بۆیە ئەم شـــێوازە لە دژت بەکاردەهێنێت. بەداخەوە ڕەنگە وێنەت لە بەردەم منداڵەکانتدا بشـــێوێنێت و، بتکاتە ئەو تاوانبارەی، کە دەیەوێت خێزانەکە تێکبدات و وێرانیبکات، ئەو خۆیشی قوربانییەکە لە مافەکانی بێبەشکراوە، ڕەنگە لەو ماوەیەدا بە پێی توانا هەوڵی بەدەستهێنانی منداڵەکان بدات بۆ ئەوەی بەشداربن لە فشارخستنەسەرت و، یاریکردن بە مێشکی ئەم منداڵە ئاسانە و، لەوانەیە وەک چەکێک بەکاریبهێنێت، کە ڕووبەڕووبوونەوەی قورسە.

هەڕەشـــە بە بێبەشـــکردنت لە منداڵ: لە زۆربەی دۆخەکاندا کەســـی خۆپەرســـت هەر لە بنەڕەتەوە گرنگی بە منداڵ و پەروەردەکردنیان نادات، بەڵام وەک بیانوویەک بەکاریاندەهێنێت بۆ ترســـاندنت لە جیابوونەوە، تەنانەت ئەگەر زۆر باشـــیش بزانیت، کە دایەنیکردن بەشـــی تۆیە، هەســـتی ئەوەت پێدەدات، کە ڕێگەیەک دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی بێبەشتبکات لێیان.

قسەی ڕاژێنراوە: ڕەنگە لە ناوەڕاستی زریانێک لە جوێن، هەڕەشە و دەمارگرتن سەرسامتبکات بە پەیوەندییەک، کە وشەی خۆشەویستی، ئەوین و سـۆز لەخۆدەگرێت، ئەمە بۆ ئەوە دەکات بە هەر شـێوەیەک بێت بگاتە ئەنجامەکەی، بۆیە بە وشەی لەو جۆرە فریومەخۆ.

گومانی خودی: لەوانەیە گومان لە بڕیار و فەرمانەکەت بکات، کاتێک عـادل هەوڵیـدا مەریەم قـایلبکـات بەوەی، کە هۆکـاری لێـدانەکەی دەمـارگرتنی بووە لەلایەن مەریەمەوە، کەوتە گومـانی ڕاســـتێتی و لەبیرچوونەوەی چیرۆکە ســـەرەکییەکە بەوەی، کە هەر کەســێک بەم شێوەیە بگاتە قۆناغێک، کە لێتبدات، هەموو جۆرە ڕێزێکی لەدەستداوە بۆت و، ئەگەر هەڵوێســتێکی تۆند لە بەرامبەریدا وەرنەگریت (پرســی ناپاکی) ئەوا وردە وردە سنوربەزاندنی بەرامبەرت زیاددەکات.

حەپەسان: لەوانەیە وا خۆی بنوێنێت، کە بە ڕەفتار و کاردانەوەت تووشی حەپەسان بووە، بۆ ئەوەی هاوکێشەکە پێچەوانە بکاتەوە و چیرۆکەکە لە بەرژەوەندیی خۆی بگۆڕێت، کاتێک عادل ڕۆڵی کەسە حەپەساوەکەی گێڕا، وای لە مەریەم کرد، کە هۆش و بیری پەرتەوازە ببێت سەبارەت بە ڕووداوە سەرەکییەکە، کە ئەویش لێدانی بوو لەلایەن عادلەوە و، هەستکردنی بوو بە تاوانباری و خۆسەرکۆنەکردن و جوڵاندن و بزواندنی گرێ تایبەتەکانی. خوێنەری بەڕێز، ئایا تێبینی ئەوەت کردووە چۆن هەموو ئەم شێواز و ڕێگایانە بزوێنەری گرێیەکانی مەریەمن و، هەر بۆیە ئەستەمە بۆی لە عادل جیابببێتەوە، چونکە ئەو کلیلەکانی دەزانێت و دەیشزانێت کام ژێیە ببزوێنێت، لەبیرتنەچێت، گرێ دەروونییەکان ڕەنگە بتخەنەناو پاڵنەرە نائاگاییەکانەوە، بۆیە دەبینیت پەشیمانە بە هۆی هەستکردنی بە تاوانێک، کە ئەنجامینەداوە.

یاریکردن بە مێشکی منداڵ: ڕەنگە عادل هەوڵی ئەوە بدات، کە منداڵەکان قایلبکات بەوەی ڕۆڵی ئەوان ئەوەیە، کە ئەگەر باوکیان خۆشدەوێت، با لە ڕووی دەروونییەوە فشاربخەنەسەر دایکیان، ئەگەر ئەو کارە نەکەن، ئەوا تۆمەتباریاندەکات بەوەی، کە باوکیان خۆشناوێت و لە ڕووی سۆزداریەوە دەبێتە هەڕەشە بۆیان.

سەرنجبدە ئەو شێوازەی، کە مەریەم چیرۆکەکەی پێدەگێڕێتەوە، کە لەسەر بنەمای پاساوهێنانەوە بۆ هەڵوێستەکانی عادل ڕۆنراوە. نهێنیی گرێی پاساوهێنانەوە لە دوو لایەندا خۆی دەبینێتەوە: یەکەمیان نیازپاکیی کەسی هاوسۆز. دووەمیان پاراستنی خۆیانە لە ئازاری ڕاستییەکان. خۆشەویستیی ئافرەتەکە بۆ پیاوەکە هیچ نییە جگە لە وابەستەبوون بە کەسی زیادەڕەویکارەوە، کە هاوشێوەی نەخۆشیی ستۆکهۆڵمە (دیاردەیەکی دەروونییە تووشی تاک دەبێت و،

تێیدا کەســـی تووشـــبوو هاوســـۆزدەبێت، یان دەبێتە هاریکاری دوژمنەکەی، یان ئەو کەســەی ئازاریداوە و خراپەی لەگەڵدا کردووە. (وەرگێڕ)) کاتێک قوربانییەکە هاوسۆزی کەسی ڕفێنەر، یان ئازاردەر دەبێت و، هەســتەکانی بەرامبەری ئەرێنی دەبن و، ڕەنگە ڕقی لە هەر کەســێـک ببێتەوە، کە هەوڵی ڕزگـارکردنی بـدات، ئەمەیش لە وابەســتەبوون بە کەســی زیادەڕەویکارەوە ڕوودەدات و، یەکێکە لە خراپترین جۆرەکانی وابەستەبوونی سۆزداری، کە ڕەنگە بگۆڕێت بۆ ئالوودەبوون بە چێژبینین لە ئازار.

لە وابەســتەبوون بە زیادەڕەویکاردا، کەســی وابەســتەبوو ئەوە دووپـاتـدەکـاتەوە، کە ســەرەڕای ئەوەی هەموو بەڵگە ژیرییەکـان ئاماژەن بۆ ئەوەی، کە جیابوونەوە چارەســەری پێشـنیارکراوە، بەڵام ئەو کەســی بەرامبەری زۆر خۆشـدەوێت و ناتوانێت بەبێ ئەو بژی، یان دەزانێت، کە پێویستی پێیەتی و ژیان قورستر دەبێت بۆی، ئەگەر ئەو پێداویستییەکانی بۆ دابیننەکات. ئەو ئامرازەی، کە بە هۆیەوە ئەم وابەســتەبوونە ڕوودەدات ئاڵۆزە، بەڵام بۆ ئەوەی ئاســانتری بکەم، پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت، کە هەستی خۆشەویستی، کە لە مرۆڤدا دروســتدەبێت، ڕەنگە لە ســەرچاوەیەکی دروســتەوە نەهاتبێت، بە تایبەت ئەگەر کەســـەکە بە دەســـت گرێ دەرونییەکانەوە بنالێنێت، ســەرنجڕاکێشــان و هەســت ڕەنگە لەســەر بنەمای پێویســتییەکان، کەموکوڕییەکانمان و گرێیەکانمان دروستببن، لەم چیرۆکەدا، مەریەم پێش ئەوەی بیر لە هـاوســـەرگیری بکـاتەوە، بە دەســـت گرێی شـایستەبوون، ملکەچی، خۆبەکەمزانین، خۆسەرکۆنەکردن، گرنگیدان و بەرپرسیارێتییەوە نالاندوویەتی.

ئەمەیش بەو مـانـایەیە، کە ئەو کەســـەی وایلێدەکـات هەســـت بە ناشـــایســـتەیی و ملکەچبوون و وروژاندنی گرێیەکانی تری بکات،

زۆرترین پشکی سەرنجڕاکێشانی هەیە، دەزانم، کە ڕەنگە قسەکانم سەرسامکەر بن و ڕەنگە ڕەتیبکاتەوە، یان پەسەندینەکات، بەڵام قوتابخانەکانی دەروناسی لەسەر بوونی ئەم دیاردەیە هاوڕان و خودی خۆیشم زۆرجار تێبینیدەکەم، بەڵام ئەمە پێچەوانەی هەموو ئەو شتانەیە، کە لە سەردەمی منداڵیدا فێریانبووین و ئاواتمان بوو لە خۆشەویستیدا.

ئایا دەکرێت ڕێژەیەکی زۆر لە چیرۆکە خۆشەویستییەکانی دەوروبەرت شتێکی تر بن، جگە لە وابەستەییەک، کە لەسەر بنەمای گرێیەکان، کەموکوڕییەکان و پێویستییەکان دامەزراون؟

بۆ ئاسانکردنی بابەتەکە، چەمکی خۆشەویستی لای منداڵ لە ساڵانی یەکەمدا بە شێوەیەکی نائاگایانە لە ژینگەی دەوروبەرەوە دروستدەبێت، کێشەکە لەوەدایە، کە خۆشەویستی وەک پێناسەیەک لای منداڵ ئەوەیە، کە دایک و باوک چۆن مامەڵەم لەگەڵدا دەکەن، هەروەها چۆن مامەڵە لەگەڵ یەکتریدا دەکەن، نائاگایی لە منداڵاندا گرنگی بەو چەمکە ژیربێژییانە نادات، کە باوک، یان دایک، یان قوتابخانە هەوڵی چاندنی دەدەن دەربارەی خۆشەویستی، ئەگەر وایلێبکەیت پەرتووکێک لەبەربکات، کە دەڵێت پێویستە دایک و باوکی خۆشبوێت و، ئەوانیش هەمیشە خۆشیاندەوێت لە کاتێکدا لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆیدا بە دەست پشتگوێخستنی سۆزداری لەلایەن دایک، یان تورەیی لەلایەن باوکیەوە دەنالێنێت و، هەموو ئەو شتانەی فێرببووە لە ئاگاییدا ڕەگ داناکوتن.

لێرەوە گرێیەکانی دەست بە دروستبوون دەکەن و، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی لە داهاتوودا شێوازێکی دیاریکراوی سەرنجڕاکێشی ببزوێنێت.

کەسی هاوسۆز سەرنجی بۆ کەسی خۆپەرست ڕادەکێشرێت، کە گرێیەکەی بەهێزتر دەکات، کەسی خۆپەرستیش سەرنجی بەلای خۆپەرستێکی لە خۆی بالاتر، یان دەرونپەشێوێکدا ڕادەکێشرێت. بۆیە دەبێت بزانیت، کە سەرنجڕاکێشان لە سروشتی مرۆییدا پەیڕەو لە کۆمەڵە یاسایەکی ناڕیرانە دەکات، کە پێشبینییاننەکەین.

هاوڕێکەم، مەتەڵی خۆشەویستی لەوە ئاڵۆزترە، کە بیریلێدەکەیتەوە.

- ترس لە جیابوونەوە:

- پەشیمانی:

. هەندێک کەس لە ترسی هەڵەکردن، لە بڕیاردان دەترسن، لە کاتێکدا کەسێکی پێگەیشتوو لەوە تێدەگات، کە هەموو بڕیارێک، یان ڕاستە، یان وانەیەکە و لێیەوە فێردەبێت و ئەزموونێکە سودی لێوەردەگرێت، بەرپرسیارێتیی خودی، شایستەیی بەرزدەکاتەوە، ئەگەر بێسود هەوڵی چاکسازی بدەیت، پێویستە بڕیارێکی یەکلاکەرەوە بدەیت و، ئەنجامەکەیشی هەڵبگریت و، نەبێتە قوربانی و چاوەڕێی ئەوە بیت کەی لایەنی بەرامبەر بڕیاربدات و چارەنووست دیاریبکات، هەمیشە دوای ڕاوێژکردن بە کەسانی پسپۆڕ سەرکردەی کەشتیەکەی خۆت بە لە ژیاندا و بەرپرسیار بە لە پەسەندکردن، یان کۆتاییهێنان بە پەیوەندیی.

- تەنهایی:

. بە تەنها بژیت باشترە لە ژیانێک، کە وزە و گیانت دابچۆڕێنێت.

- ئەم کەسە تاکە کەس نییە لە دنیادا و، هیچ نەنگییەکیش لە یەکترناسینی دروستدا نییە، ئەگینا بەردەوام دەبیت تەنها لەبەرئەوەی ڕاهاتویت بەم کەسە.

- جەوری بەخشین و وەبەرهێنانی بەفیڕۆچوو:

. بەخشـــیت، ســـازشـــتکرد و وەبەرهێنانێکی زۆرت کرد بۆ ئەوەی هەمـوو ئەمـانە بەفیـڕۆبـچـن، هەمـوو ئەو وانـانە لەبـیـرمەکە، کە فێریـانبوویـت و، وایلێکردیـت ئەمڕۆ پەرتووکێکی لەم شـــێوەیە بخوێنیتەوە بۆ ئەوەی بە دوای خۆتدا بگەڕێیت.

- ئایا لەبیرمدەکات؟ ئایا لەگەڵ کەسێکی تردا بەختەوەر دەبێت؟

. سـودی ئەم بیرکردنەوەیە چییە؟ خۆت بە، سـەرنجت لەسـەر خۆت بێت و، لەو هەڵانە تێبگە، کە تێیانکەوتوویت، هەروەها هۆکارەکانی فریودان و سنوری کەسێتییت بزانە. ڕەنگە لە پەشیمانیدا پەنجەکانی بـگەزێـت و هەوڵـی گەڕانەوەت بـدات، یـان تەنـانەت ئەگەر وەڵامیشـــنەداتەوە، ئەوا تۆ لە گەورەترین جۆرەکانی ســـەرکەوتنت بەدەســـتهێناوە، ئەویش ئەوەیە، کە بەهای خۆتت زانیوە- گرنگ نییە لە ژیانیدا چی ڕووەدات، چونکە ئێمە ئەگەر بەهای خۆمان و ئەوەی هەمانە بزانین، چارەنووسی خۆمان دروستدەکەین.

ئەمە بیرۆکەیەکە واتلێدەکات لەگەڵ وردەکارییەکانی داهـاتوودا لە ڕاســتێتیی ژیانی ئەمڕۆ هەڵبێیت و مرۆڤی پێگەیشـــتوو هەمیشـــە بە ژیانی ڕاستەقینەی ئێستای شێوەدەگرێت.

- سەقامگیری و ڕووی کۆمەڵایەتی:

. **گرێی سەقامگیری:** سەقامگیریی ڕاستەقینە، سەقامگیریی دەرونی و سـۆزداریە، زۆرێک لە هاوسـەرەکان لە پێناو سـەقامگیریی دارایی و شوێنیدا لە کۆششدان و سەقامگیریی دەرونییان ونکردووە، کەواتە چ سودێکی هەیە لە یەک کەتدا لە یەک شوێندا بن، لە کاتێکدا لە دۆخێکی پەرتەوازەی دەرونیی سۆزداریدان؟

- **فشاری خێزانی:** چۆن ڕووبەڕووی دایک و باوک ببمەوە؟ لەوانەیە بڕیارەکەم ڕەتبکەنەوە. ڕوون بە لەگەڵیان، بەوەی، کە بڕیارێکی کەسییە و کاریگەریی هەیە لەسەر ژیانت، ڕەنگە هەندێک لە خێزانەکان دوای جیابوونەوە منداڵەکانیان بخەنە دۆخێکی دەرونیی ناچارییەوە، بە تایبەتی ژنان.

- **باری دارایی:** پێویستە کارێکی تایبەت بە خۆت هەبێت، یان کارەکەت پاراستبێت، چونکە ماددە لە جیهانی سەرمایەداریماندا هێز و دەسەڵاتە.

- **تاسە و تامەزرۆیی، یان چێژبینین لە ئازار؟**

. ڕەنگە بیری یادەوەری و ساتە خۆشەکان بکەین، بەڵام ئەو کەسەی، کە هاوبەشییکردووە لەو یادەوەرییانەدا ئیتر نەماوە. پێویستە ئەمڕۆ تامەزرۆی خۆت بیت، بەڵێ خۆت، کە لە سایەی بیرکردنەوە لەم هاوبەشە لە لایەک و کۆمەڵگا لە لایەکی ترەوە لەدەستتداوە.

. ئەگەر وەکو چیرۆکەکەی مەریەم تامەزرۆییەک هەبێت بۆ کەسی زیادەڕەویکەر، ئەوە ئاماژەیە بۆ کێشەیەکی گەورەتر، کە چێژبینینە لە ئازار، ئەمەیش لە کاتێکدا دەبێت، کە هەر لە منداڵییەوە ژیریی نائاگا ئاشنای ئەم بارودۆخە ئازاربەخشە باوانەیە و دەیەوێت تێیدا بژی و بیانپارێزێت.

- **جیاوازیی ئازاری ڕاستەقینە و چێژبینین لە ئازار:**

. کاتێک هەست بە ئازار دەکەیت و هەستەکانت دەردەبڕیت و، دواتر دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی ڕاستەقینە و بەردەوام دەبیت لە سەرنجدان لە خۆت، ئەمە ئازاری ڕاستەقینەیە، بەڵام چێژبینین لە ئازار بە شێوەی ئاڵوودەبوون تا ئەو کاتەی ئازارەکە چێژی پێدەدات، بە جۆرێک کەسەکە دوای هەستکردن بە ئازار زیاتر ڕۆدەچێت تێیدا و، لە ژیانی

ڕاســـتەقینەی خۆی لە کار، یان شـــێوازی ژیان، یان پەیوەندییەکانی دادەبڕێت و، خۆی لە ناوجەرگەی ئەم ئازارەدا گۆشـــەگیر دەکات. ئەمە چێژبینینە لە ئازار و، ڕەنگە ئەم دیاردەیە تەنگژەیشـــی لەگەڵدا بێت.

. دۆستۆیفسکیی نووسەری ڕوسی، لە ڕۆمانەکانیدا -پڕن لە شیکاری دەرونی- باس لە ڕادەی خۆشـەویسـتی و ئارەزووی مرۆڤ دەکات بۆ چێژبینین لە ئازار، بۆیە لە مێشـــکیدا چیرۆکێکی ئەندێشـــەیی بۆ خۆی دروســتەکات ســەبارەت بەو پاڵەوانەی، کە لە ژیانیدا ئازاری چەشـــتووە و بە هەردوو دۆخەکەدا تێپەڕیوە، یـان قوربـانیی ئەو جیهانەیە، کە بەهای نەزانیوە و بەهای خۆی لەم ئازارەوە وەردەگرێت.

- منداڵان:

.گوناهی ڕاســتەقینە: ئەوەیە، کە لە پەیوەندییەکدا بیت توانا و وزەت بەفیڕۆبدات، ئەمەیش ڕەنگە بە چەندین شـــێوەی ڕاســـتەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ ئازاری منداڵان بدات، بیرتنەچێت، گەورەترین دیاری، کە دەتوانیت بیدەیت بە منداڵەکەت ئەوەیە، کە تۆ دڵخۆش بیت. ناتوانیت تەواوی توانات بخەیتە خزمەت کەسێک پێش ئەوەی بیخەیتە خزمەتی خۆت.

. لەوانەیە هەســتە چەپێنراوەکانت لە شـــێوەی هاوارکردنی بە ترس، تورەیی، لێدان، تونـدوتیژی، یـان ســـووکـایەتیکردن بەســـەر ئەم بەســـتەزمـانـانەدا خـاڵیبکەیتەوە، بتەوێ و نەتەوێ ئەمە ڕووەدات، چونکە وازهێنان لە چەپاندن ئامرازێکی نائاگاییە، ژیری کاری لەســەر دەکات.

. ڕەنگە هەندێک کەس هەستی ڕق و کینەی بەرامبەر منداڵی لەگەڵدا بێت، بەڵام دەربڕینی ئەو هەستانە قورسە و ڕەنگە تەنها ئەو کەسە بیزانێت، کە ئەزموونی کردووە.

. بێزاری و لەدەستدانی بایەخ بۆ بناغەکانی پەروەردەکردنی دروست. تەنها هەستەدەکەیت، کە دەتەوێت ئەرکە سەرەتاییەکانیان بۆ جێبەجێبکەیت، وەک خواردن و جلوبەرگ و، ڕەنگە ئامۆژگاری و ڕێنوێنییەکانی خوێندن و بیروباوەڕەکانیش، بەبێ هیچ گرنگیدانێکی ڕاستەقینە بە ڕەهەندی دەرونی، گفتوگۆیەکی وشیارانە، تووێژینەوە و خوێندنەوە سەبارەت بە پەروەردەکردنی منداڵ.

. فێرکردنی شێوازە شێوێنراوەکانی خۆشەویستی. وەک باسمانکرد، مێشکی منداڵ چەمکەکانی خۆشەویستی لە پەیوەندیی نێوان دایک و باوک لەگەڵ یەکتر و لەگەڵ منداڵدا وەردەگرێت

. کاتێک ژینگە بارگاوی و ترسێنەر بێت، بە جۆرێک کێشەی نێوان دایک و باوک دەبینێت، هەستی دڵنیایی و سەرچاوەی سەرەکیی دڵنیایی لە ژیاندا لەدەستدەدات.

. کاتێک منداڵەکەت سەرکۆنەتدەکات لەسەر بڕیارەکەت، بە هێمنی بۆی ڕوونبکەرەوە، کە ئەگەر دوو هاوبەش پێکەوە نەگونجێن، لەوانەیە لێکجیابینەوە، بەڵام ئەمە سۆزوبەزەیی نێوانیان لەناونابات، هەروەها نابێت ژەهری ڕق و کینە لە دڵ و دەروونیاندا بچێنیت بەرامبەر بە ئەوی تر.

. زیادەڕەویکردنەسەر کەسی ملکەچ، دیاردەیەکی نائاگاییە، کە لە ڕێگەیەوە منداڵان شەیدای لایەنی ملکەچ و سوکایەتیپێکراو دەکات لە پەیوەندییەکەدا، ڕەنگە هەندێک لە منداڵەکانی مەریەم گەورە بین و بزانن باوکیان چۆن مامەڵە لەگەڵ دایکیاندا دەکات و، پێیانوابێت، کە

پێویستە ئەوانیش وا مامەڵەبکەن، بۆیە زیادەڕەویدەکەن بەرامبەری، یان بە بێڕێزی و خراپە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن.

. تێوەپێچانی منداڵ لە کێشەدا، یان وایلێبکرێت، کە پشکداربێت لە شێواندنی وێنەی هاوبەشی ژیان، یەکێکە لەو تاوانانەی، کە لایەنی خۆپەرست لە پەیوەندییەکەدا ئەنجامیدەدات.

- ترسلێنیشتنی ناوبەناو:

ترسلێنیشتنی ناوبەناو -پێناسەکە بە پێی مایۆ کلینیک- ترسێکی کتوپڕی بەهێزە، کە دەبێتە پاڵنەری کاردانەوەی جەستەیی توند، لە کاتێکدا هیچ مەترسییەکی ڕاستەقینە، یان هۆکارێکی ڕوون بۆ ترسەکە نییە و، ڕەنگە ترسلێنیشتنی ناوبەناو بە شێوەیەکی بەرچاو ترسناک بێت.

لە کاتی ڕوودانی ترسلێنیشتی ناوبەناو لەوانەیە وا بیربکەیتەوە، کە جڵەوی خۆت لەدەستدەدەیت، یان تووشی دڵەکوتە بوویت، یان تەنانەت دەمریت. زۆر کەس لە تەواوی ژیانیاندا تەنها جارێک، یان دووجار تووشی ترسلێنیشتنی ناوبەناو دەبن و، ڕەنگە پاش کۆتاییهاتنی بارودۆخێکی دژوار، گرفتەکەیش بڕەوێتەوە و نەمێنیت، بەڵام ئەگەر تووشی ترسلێنیشتنی ناوبەناوی چەندبارە و چاوەڕواننەکراو بوویت و، بە ماوەیەکی کاتیی دوورودرێژ لە ترسی بەردەوامیی تووشبوون بە نۆرەترسی تردا تێپەڕیت، لەوانەیە تووشی دۆخێک ببیت، کە پێیدەوترێت ترسلێنیشتنی نارێک. هەرچەندە ترسلێنیشتنی ناوبەناو نابێتە هەڕەشە لەسەر ژیان، بەڵام ڕەنگە ترسناک بێت و کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر جۆرایەتیی ژیانت هەبێت.

بە گشتیی ترسلێنیشتنی ناوبەناو بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێشوەختە، لەناکاو دەستپێدەکات، دەکرێت لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل، خەوتن، لە یەکێک لە ناوەندەکانی بازرگانی، یان لە ناوەڕاستی کۆبوونەوەی کاردا ڕووبدات. لەوانەیە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر هەست بە جارجارە شڵەژان و تۆقین بکەیت، یان ڕەنگە بە شێوەی چاندبارە ڕووبدات.

ترسلێنیشتنی ناوبەناو چەندین شێوەی هەیە، بەڵام بە زۆری لە ماوەی چەند خولەکێکدا نیشانەکانی دەگەنە لوتکە. لەوانەیە هەست بە خەوزڕان و ماندووبوون بکەیت دوای کەمبوونەوەی ترسلێنیشتنە ناوبەناوەکە، بە گشتی ترسلێنیشتنی ناوبەناو هەندێک لەم شەقڵ، یان نیشانانە لەخۆدەگرێت:

- ترس لە مردن.
- لێدانی دڵ زیاددەکات.
- ئارەقکردنەوە.
- ڕاچڵەکین، یان لەرزین.
- هەناسە تەنگی، یان هاتنەیەکی گەروو.
- دڵتێکهەڵاتن.
- پێچپێداهاتنی سک.
- ئازاری سنگ.
- سەرگێژخواردن، سەرەسوڕە، یان بێهۆشکەوتن.
- سڕبوون، یان هەستکردن بە تەزین.
- هەستکردن بە دابڕان لە ژیانی ڕاستەقینە.

- ئایا بۆچی تووشی ئەم کۆستە بووە و؟ نهێنیەکەی چییە؟

لە ڕووی شـیکارییەوە: مەریەم بە دەسـت چەپاندنێکی کەڵەکەبووەوە دەناڵێنێت، ئەمەیش بە هۆی سـازشـکردن، هەسـتکردنی بەردەوام بە کەمی، ترسـی لە ڕووبەڕووبوونەوە، کۆتوبەندەکانی بەرپرسـیارێتی، کە بە قوفڵی تاوانباری کۆتوبەندکراوە.

لەوانەیە ئەم چەپاندنە لە شـێوەی جارجارە شـڵەژان و تۆقیندا دەربکەوێت، کە تۆ نەتزانیوە بە باشـی مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت، بۆیە ژیریت لە دژت وەستاوە و، هەموو ئەو شتانە ڕەتدەکاتەوە، کە ڕووەدەن، ئاماژەی بنەڕەتیی پشـت ئەو شـڵەژان و تۆقینە، پەیامێکە لە ژیریی نائاگاییتەوە سـەبارەت بە پێویسـتی بەخۆداچوونەوە و پەیوەنـدیکردنەوە بە خودی ڕاسـتەقینەی خۆتەوە، چونکە تۆ لە دۆخێکی بەردەوامی لەدەسـتدانی خودی خۆتدایت، بە پێچەوانەوە ڕەنگە مێشـکت هەوڵبدات پەرتەوازەت بکات لە ڕووبەڕووبوونەوەی خۆت بە تەنها و سەرنجخستنەسەر جارجارە شڵەژان و تۆقین، بەبێ ئەوەی پەیببەیت بەوەی، کە ئەوە دەرئەنجامێکە و خۆی لە خۆیدا دیاردەیەکی سەربەخۆ نییە.

بەڵام بەداخەوە ئەوەی بەسـەر ڕێژەیەکی زۆر لە پسـپۆڕانی دەرونیدا دێت، ئەوەیە، کە تەنها سـەرنجیان لەسـەر دیاردەکەیە، جا یان بە چارەسەرکردنی دەرمانی، یان چاودێریکردنی ڕەفتارەکان بۆ زاڵبوون بەسـەریدا و، نهێنیی شـاراوە و پەیامی پۆشـراوی پشـتەوەیان لەبیرکردووە. بە دڵنیـاییەوە جینەکـان ڕۆڵیـان هەیە، بەڵام نـابینم نهێنییەکە لەواندابێت و، کاتێک هەندێک لە پزیشکەکان باوەڕ بە دانانی دەرمـانی دەرونی دەکەن، دیـاردەکە تەنهـا وەک کەموکوڕییەک لە گواسـتنەوە دەماریەکانی مێشـکدا دەخەنەڕوو، لەبیریاندەچێت ڕوونیبکەنەوە، کە زۆربەی جار ئەم کەموکوڕییە ئەنجامە و هۆکار

نییە، ئەمەیش وای لە زۆر کەس کردووە باوەڕیان بە توانـاکـانی خۆیان نەمێنێت بۆ تێپەڕاندنی و پشـــتبەســـتن بە دەرمان بۆ هەتا هەتایە و، پێیانوایە، کە ناتوانن هیچ شـتێک بکەن بەرامبەری، ئەمەیش کەموکوڕییەکە لە گواســـتنەوە دەمـاریيەکـانی پەیوەســـت بە جیناتەکانیانەوە و، هەروەها چارەنووسێکی بڕاوە و مسۆگەرە بۆیان.

. هیچ شـــەرمێک لە بەکارهێنانی دەرماندا نییە، بەڵام باشـــترە بۆ مـاوەیەکی دیـاریکراو بێت، کـاریگەرییە لاوەکییەکـانی هەنـدێک لە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی لەوانەیە لە کورتخایەندا ترســـناک، یان زیـانبەخش نەبن، بەڵام بەکارهێنـانیان بۆ ســـاڵانێکی زۆر لەوانەیە زیـانبەخش بێت. دەتوانرێت پەنـا بۆ ڕێگاکـانی تریش ببرێت، وەک تێکەڵکردنی چارەســەری شـیکاری و ڕەفتاری، بەڵام ئەمە یاســایەکی گشـتی نییە و دەبێت ڕاوێژ بە پزیشـکی پسـپۆڕ بکەیت سـەبارەت بە بارودۆخەکەت.

. پزیشـکی دەرونی دەیڤید بێرنزی نووســەری پەرتووکی بەناوبانگی هەســـتێکی باش پێیوایە تیۆری گوێزەرەوە دەماریيەکان پرســـیار و گومـانی زۆری تێـدایە و، بۆ ســـودی کۆمپـانیـاکـانی دەرمـان بەکارهێنراوە. وەکو خۆم زۆر لەگەڵ تێڕوانینەکەیدام، هەرچەندە لە هەندێک دۆخدا نکۆڵی لە گرنگیی دەرمان ناکەم، بەڵام بە دڵنیاییەوە دەزانم، کە بەزۆری نهێنی لە خودی مرۆڤ خۆیـدایە، لە ململانێی نێوان هۆشی مرۆڤ و ژیریی مرۆڤدایە. هەروەکو پێموایە نهێنیەکە لە کردنەوەی ژمارە نهێنیی خودە ساختەکەدایە، کە بۆ ژیری ئاشنایە و، لە پێنـاو پـاراســـتنیـدا خەبـاتـدەکـات. پـاڵنەرەکـانی ژیری لە مەیلی مانەوەدان، واتە تەنها دەیەوێت پارێزگاری لە ئاســـودەیی و دڵنیایی شـــتە باوەکان بکات، تەنانەت ئەگەر ئەمە ببێتە هۆی کەڵەکەبوونی هەستە نەرێنییەکانیش.

له ڕووی پزیشکییەوە:

ئایا جیاوازییەکی ڕوون لە نێوان ژیریی ژن و پیاودا هەیە؟

جینا ڕیپۆن، مامۆستای دەروناسی، پێداچوونەوەیەکی وردی بە بەشێکی زۆری ئەو توێژینەوانەدا کردووە، کە لێکۆڵینەوەیان لە سروشتی جیاوازییەکانی نێوان مێشکی ژن و پیاو کردووە و، دەرەنجامەکەی ئەوە بوو، کە جیاوازییەکان چ لە کەسێتی، کارامەیی، یان ڕەفتاردا زۆرجار پەیوەستە بە چەندێتی و جۆری ئەو ئەزموونانەوە، کە مرۆڤ لە تەمەنێکی بچوکەوە پێیداتێپەڕیوە و، ئەو ڕۆڵە کۆمەڵایەتییەی، کە وێنای ژن و پیاو دەکات (پرسیاری ململانێی مێینەبوون) دوای بەراوردکردنی زیاتر لە هەزار سکانی مێشک "Brain Scan" گەیشتە ئەوەی، کە جیاوازی نێوان کۆمەڵێک پیاو لەگەڵ یەکتردا، هەروەها کۆمەڵێک ژن لەگەڵ یەکتردا، لە جیاوازی نێوان ئەو دوو کۆمەڵە زۆرتر و گەورەتر بوو. جۆردن پیتەرسن، پزیشکی دەرونی، بۆی دەرکەوت، کە جیاوازی لە کەسێتیدا هەیە، ڕەنگە بەشێکیان لە ڕووی زیندەوەرزانییەوە بێت، بەڵام هەردوولا هاوڕان لەسەر ئەوەی پیاو ژیرتر، یان پێگەیشتووتر نییە، ئەمەیش بیرۆکەیەکی بەربڵاوە لە نێو تاکەکانی کۆمەڵگاکەماندا.

تەنگژەی کەسێتیی خۆپەرست: ماک و نیشانەکانی تەنگژەی کەسێتیی خۆپەرست لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە. هەندێک لەو شتانەی، کە دەتوانرێت پێیبناسرێتەوە:

- زیادەڕەویکردن لە هەستکردن بە گرنگیی خود.

- هەستکردن بە لە پێشبوونیان لە جیاوازییان لە کەسانی تر و پێویستیی ئەوەی بەردەوام لە ڕادەبەدەر جێی سەرسامی بن.

- چاوەڕێدەکەن دان بە سەرکەوتنیاندا بنرێت، بەبێ ئەوەی دەستکەوتی شایستەی ئەوەیان بەدەستهێنابێت.

- زیادەڕەویکردن لە خستنەڕووی دەستکەوت و بەهرەکانیان (خۆبەرزنرخاندن).

- باوەڕبوون بە سەرکەوتوویی خۆیان و بەوەی، کە پەیوەندییەک لەگەڵ هیچ کەسێکدا کۆیانناکاتەوە، مەگەر خاوەنی هەمان ئەندازە لە ناوازەیی و سەرکەوتن بێت.

- قۆرخکردنی گفتوگۆ -حەزی قسەکردن دەربارەی خۆی، زیاتر لە گوێگرتن لە کەسی بەرامبەر- بە کەم سەیرکردنی کەسانی تر.

- کەسانی تر بەکاردەهێنن بۆ گەیشتن بەوەی دەیانەوێت.

- بێتوانان، یان تێگەیشتن لە پێویستی و هەستی کەسانی تر ڕەتدەکەنەوە.

- ئیرەیی بە کەسانی تر دەبەن و، پێیانوایە کەسانی تریش ئیرەیی بەمان دەبەن.

- هەڵسوکەوتکردن بە شێوەیەکی خۆبەزلزانانە.

- لە ڕووی کەسییەوە:

بااڵدەستێی ڕەگەزێک بەسەر ڕەگەزێکی تردا لە مافی مرۆڤدا، بابەتێکی پڕ لە ئازارە و دەبێت هەموو مرۆڤێکی ڕاستەقینە بەرەنگاربێتەوە و، پیاوی پێگەیشتوو شانازی بە هاوبەشەکەیەوە دەکات و لە پێناو مافەکانیدا تێدەکۆشێت، چونکە کەسێکی بەهێز و هاوشانی دەوێت، نەک کەسێکی لاواز، کە بیکاتە کۆیلە.

مامەڵەم لەگەڵ کەسانی خۆپەرستدا کردووە و بە دڵنیاییەوە دەزانم لە تێکەڵاوی و نزیکایەتییان هەرگیز ڕۆژێک بەهای خۆم نازانم، ئەگەر ئەو خۆپەرستە ئەندامی خێزانەکەم بوایە، چەندێکیش نزیک بوایە، بە هەموو هێزێکەوە سنوورێکی زۆر ڕوونم بۆ دەکێشا.

لەبیرتنەچێت لە ململانێت لەگەڵ خۆپەرستەکان، تۆمەتبارتدەکەن. بیانوو مەهێنەوە، واتێدەکەن هەست بە تاوانباری بکەیت، نەکەویتە داوی هەڕەشەیانەوە، چونکە گریمانەی جۆراوجۆرت بەسەردا دەسەپێنن، کە لەگەڵ گرێکانی خۆیاندا دەگونجێت، هەوڵمەدە خۆت بسەلمێنیت. هاوڕێکەم، ئەوان لە ڕوانگەی کەموکوڕییەکانی خۆیانەوە تێتدەڕوانن، بۆیە خۆت بەدوربگرە لێیان.

ترسلێنیشتنی ناوبەناو یەکێک لە خراپترین ئەزموونەکانە، کە پێیدا تێپەڕیوم لە ژیانمدا.

هەرگیز ئەو ڕۆژەم بیرناچێتەوە، کە بەپەلە پشکنینیم کرد بۆ دڵم، چونکە پێموابوو تووشی جەڵتەی دڵ بووم، ئەوەی خۆشبوو ئەوەیە، کە لە پەیامەکە تێگەیشتم و دەروازەیەک بوو بۆم و، زانیم، کە چۆن منداڵیم، ژینگەکەم و ئەو دۆخەی، کە ڕووبەڕوویبوومەتەوە گەورەترین پشکیان هەبووە لە دروستکردنی چەپاندنی کەڵەکەبوو و، دروستکردنی ئەم ترسلێنیشتنە ناوبەناوەدا.

بە دەنگێکی نزمەوە دەیگوت: "خۆت بناسە، تۆ ونبوویت، هیچ شتێک لەم خودە ڕووکەشەدا پەیوەندیی بە تۆوە نییە" بەڵام دەنگە بەرزە پەرتەوازەکە دەیگوت: "دەترسم جارێکی تر تووشببمەوە، دەترسم تووشی نەخۆشییەکی کوشندە بووبم، کەی ترسلێنیشتنی دواتر دێت، بە هیوام ئەمڕۆ نەیەت" بە ڕاستی ئەمە گەورەترین پەرتەوازەکەرە، کە هەر کاتێک تێیدا ڕۆچووبت، خۆتت لەبیرکردووە و، گەورەترین

فیلتێکراوە. هەمیشە لە دەرونی خۆمدا دەمپرسی، کە ئایا لە ڕاستیدا تەنگژەی ترســـلێنیشـــتن بە نەخۆشـــی دادەنرێت، یان جۆرێکە لە ئامرازێک، کە لە ڕێگەیەوە منداڵەکەی ناوەوەمان هاواردەکات بۆ داواکردنی یارمەتی، چونکە چیتر توانای بەرگەگرتنی فشـــارەکانی دەوروبەری نییە، کە ڕەنگە زۆربەیان لە پەروەردەیەکی نادروستەوە سەرچاوەیان گرتبێت؟

کاتێک تۆێژینەوەکەی دکتۆر گابۆر ماتیم خوێندەوە، بۆم دەرکەوت کە کەسێک هەیە لە مەبەستم تێگەیشتووە و، هەوڵێکی زۆر دەدەم لە داهـاتوودا ئەم تێڕوانینە ڕوونبکەمەوە و ڕێگـایەکی تـایبەتی نوێ بخەمەڕوو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگژەی ترسـلێنیشـتندا، کە لەگەڵ شیوازی من لە دەرونشیکاریی پزیشکیی ڕاستەقینەدا بگونجێت.



دۆخی حەوتەم:

ناپاکی:

- جۆرەکانی ناپاکی لە ڕووی شـــیکارییەوە و گرنگی جیاکردنەوەی جۆرەکانیان:
- هەنگـاوە کردەییەکـان لە کـاتی ڕووبەڕووبوونەوەی نـاپـاکیـدا 'هەڵوێستێکی توند':
- ئایا دەتوانم لێیببورم/ ڕێگە بدەم؟
- نیشانەکانی ئاشتنەبوونەوە و چەپاندن:

- چیرۆک:

من نورەم، دوای دوو ســـــاڵ لە پەیوەندیی هاوســـــەرگیریمان، سەرمسوڕما لە نامە سۆزدارییەکانی لە ڕێگەی واتس ئاپەوە لەگەڵ ژنێکی تر، کە تێکەڵ بوو لە قسەی سۆزداریی سێکسی، حەپەسام و ڕووبەڕوویبوومەوە، بەڵام ئەو داوای لێبوردنی لێکردم و، وتی ئەوە تەنها پەیوەندییەکی ســـەرپێیی بووە و، بەڵێنی پێدام، کە ژمارە نهێنیی پەڕەکەی خۆیم لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بداتێ و بۆ هەر شوێنێکیش چوو وێنەیم بۆ بگرێت، بەڵام لەو ڕۆژەوە من لە دۆخێکی بەردەوامی ســـەرکۆنەکردن، تۆمەتبارکردن، لێپرسینەوە و چاودێریکردندام بۆی، بەڵام بـا ڕاســـــتگۆبم، ئالوودەی چاودێریکردنی بووم، ســـــەرەڕای هەوڵەکـانی بۆ ئەوەی هەســـــتی دڵنیـاییم پێبـدات، بەڵام من لە نادڵنیاییەکی قوڵی تێکەڵ بە شـــــەژان، هەڵچوون، تورەیی و گریاندا دەژیام و، نازانم ناپاکییەکە تەنها لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە بووە، یان بە شێوەیەکی ڕاستەقینە، مێشکم ماندووبووە لە شیکردنەوە.

هەرچەندە ٦ مـانگ بەســـــەر ڕووداوەکەدا تێپەڕیوە، بەڵام نـاتوانم لەبیریکەم، یـان لەگەڵ ئەو ئەزموونەدا ئـاشـــــتببمەوە، دەمەوێـت لێیخۆشـــــبم، بەڵام هەســـــتناکەم گرنگیی بە بابەتەکە بدات و تەنانەت تەنها بۆ مانگێک هەســـــتی دڵنیایی پێدام. ئایا بۆچی ناپاکیی لەگەڵدا کردم؟ لە چیدا کەمیم نواند لەگەڵی؟ دوای بینینی وێنەی ئەو ئافرەتە دەزانم لە ئەو جوانترم. شـــــەو و ڕۆژ خۆم بەراوردەکەم بە ئەو، تەنانەت هەندێک نەشتەرگەریی جوانکاریشـم کرد. تێبینیمکردووە، کە بە شـــێوەیەک بوێرە لە گفتوگۆ ســـێکســـییەکەیدا لەگەڵی، کە هەرگیز شتی وا لە نێوانماندا ڕووینەداوە. کەواتە ئایا ئەمە هۆکارەکەیە؟

- ناپاکی لە ڕوانگەی دەرونشیکارییەوە بەسەر چوار جۆری بنەڕەتیدا دابەشدەکرێت:

١- ناپاکی لەسەر بنەمای چێژ و سەرگەرمیی هەبوونی پەیوەندییەکی یەدەگ. بۆ زانیاری زیاتر "پرسیاری سندوقی یەدەک".

٢- پەیوەندییەکی سەرپێیی لاوەکی "چێژی هەڵهاتن":

لەم دۆخەدا کەســـەکە بە دەســـت بێزاربـوونـی لە ڕۆتـینـی پەیوەندییەکەیەوە دەنـاڵێنێت، کە ڕەنگە گۆڕابێت بۆ وابەســـتەییەک لەسـەر بنەمای خووپێوەگرتن، بۆیە بە دوای سـەرکێشـیی، خۆشـی و خولیـایەکی نوێدا دەگەڕێت، کە بـارگرانییەکـانی ژیـانی ڕۆژانەی، کە لەگەڵ ئەو هاوبەشـەی سـاڵانێک لەگەڵیدا ژیاوە لەبیربباتەوە، زۆرجار بۆ مـاوەیەکی کورتی کەمتر لە ٨ مـانـگ بەردەوام دەبێت و دواتر کۆتایی دێت و، ڕەنگە لە دەســـتەواژەی باودا بە (حەز) ناوببرێت. (ڕەنگە چێژی هەڵهاتن وەک پەیوەندییەکی یەدەک، یان پەیوەندییەکی تەواو بە پێی مـاوە، پێویســـتییەکان و ســـروشـــتی پەیوەندییەکە پۆلێنبکرێت).

٣- فرەپەیوەندێتی:

- لەوانەیە سـۆزداری بێت، وەک لە ئالووددەبوون بە خۆشـەویسـتیدا، هەروەها وەکو باسـمانکرد کەسـەکە بە دوای چێژی خۆشـەویسـتیدا دەگەڕێت.

-**لە ڕووی سـێکسـییەوە:** بە ڕێژەیەکی زیاتر لە پیاواندا دەبینرێت و هۆکارەکانیش لە (پرسیاری گرێی سێکسی)دان.

- پەیوەندییەکی تەواو:

پەیوەندییەکی سـۆزداری تەواوە و بۆ ماوەی زیاتر لە ٨ مانگ بەردەوام دەبێت و، لەسەر بنەمای سەرنجڕاکێشان، ئاسودەیی لە گفتوگۆکردن، هەڵوێستی دەربڕینی خۆشەویستی و پەسەندکردن ڕۆدەنرێت.

لە کۆمەڵگای ئێمەدا پەیوەندییەکی زۆری دووفاقی بەدیدەکرێت، هۆکارەکانیشی لە (پرسیاری هاوسەرگیریی نەریتی)دا دەدۆزرێتەوە.

ڕەنگە ژنێک هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێکدا بکات، کە نایەوێت، چونکە لە هاوسەرگیریکردنیدا پەیڕەوی لە دابونەریتی دەوروبەر و ژینگەکەی دەکات و، بە هۆی ئەوەی گرێی کۆمەڵگە دەیسەپێنێت بەسەریدا و لە ترسی پەرتەوازەبوونی منداڵەکانی، لە جیابوونەوە دەترسێت، بۆیە بە هۆی هەستکردن بە ناتەبایی لە پەیوەندییەکەیدا، یان بۆشایی سۆزداری، خۆی دەخاتەناو پەیوەندییەکی ترەوە، بۆیە ئەگەر بە وردی تێمانبڕوانیایە، نەماندەتوانی بە وشەی ناپاک و بە شێوەیەکی ڕەها بڕیار لەسەر کەسێکی لەو جۆرە بدەین. پزیشک دەبێت بێلایەن بێت و لە چوارچێوەی بارودۆخەکەیەوە بە گشتی سەیری دۆخەکە بکات. ئەمە چیرۆکێکی ڕاستەقینەیە، کە زۆرجار لە نۆڕینگەکاندا ڕووبەڕوویدەبینەوە و، قسەکەی جبران خەلیل جوبرانم بیردەخاتەوە: "ئەگەر یەکێک لە ئێوە ژنێکی ناپاکی بردە بەردەم دادگا، با دڵی مێردەکەیشی بخاتە تەرازووەوە و گیان (ڕۆح)ی خۆی بخاتە جێگەی ئەو".

د. مستەفا مەحمود وتی: "ئەگەر هەر یەکێک لە ئێمە بچینەناو دڵی ئەوی ترەوە، ئەوا بەزەیی پێیدادێتەوە" ئەمەیش ڕێبازێکە، کە لەسەری دەژیم، هەر کەسێک خۆی بخزێنێتەناو قوڵایی دەرونی مرۆڤەوە و لە ئامرازەکانی گرێ دەروونییەکان تێبگات، زۆر سەرسامدەبێت ئەگەر بتوانێت بڕیار لەسەر کەسێک بدات.

به هۆی ئەم فرەپەیوەندیتییە لە شیکردنەوەی کەیسەکانی ناپاکی لە ڕووی دەرونییەوە، حەزناکەم ئەم دەستەواژەیە بەکاربێنم و، پێمخۆشە بە چاوێکی شیکاریی دور لە لایەنگری بۆ بڕیاردانەوە ببینم.

- هەنگاوە کردەییەکان لە کاتی تووشبوون بە ناپاکیدا:

وتەیەکی باو هەیە، کە دەڵێت: "کەسی ناپاک بە درێژایی تەمەنی ناپاکە" هەرچەندە ئەم هاوکێشەیە هەمیشە ڕاست نییە، بەڵام دەبێت ئەوە بزانرێت، کە ناپاکی بە ئاسانی لێخۆشبوونی نییە، هەروەها پێویستە کاتێک ناپاکی کرا و، بە بەڵگە و شیکردنەوەی کەسی پسپۆڕ پشتڕاستکرایەوە، شوێن ئەم هەنگاوانە بکەوین، نەک شوێن گریمانە وگومان و دوودڵی.

- هەڵوێستێکی توند بگرەبەر بە کشانەوە لە هاوبەشەکەت، کە ماوەکەی کەمتر نەبێت لە دوو مانگ.

- ملکەچبوون بۆ خۆچاککردنەوەی سۆزداری لەگەڵ کەسی پسپۆڕ لەم ماوەیەدا کارێکی گرنگە.

- زانینی شیکاری دەرونیی ورد بۆ جۆری ناپاکییەکە و، بە پێی ئەوەی لە پێشەوە باسمکرد چوار جۆری بنەڕەتیی هەیە، کە پێویستە لە ڕێگەی هەڵوێست و توێژینەوە لە بابەتەکە بە وردی لێکجیابکرێنەوە.

یەدەک = پێویستە کەسەکە ملکەچبکات بۆ چارەسەری دەرونی، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست پێویستیەکانی پڕبکاتەوە.

هەڵهاتن = پێویستە پەیوەندییە بنەڕەتییەکە بخرێتەبەر باس و، نهێنیی هەڵهاتنەکە بزانرێت، کە ئایا هۆکارەکەی خودییە، یان بە هۆی سروشتی پەیوەندییەکەوەیە؟

فرەپەیوەندیێتی = کەسەکە ملکەچی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ خۆی و ڕادەی تونـدییەکەی لەگەڵ ئـارەزووەکـانیـدا دەبێتەوە و، ئەگەر ئالوودەبوونیش بێت، پێویستە چارەسەربکرێت.

پەیوەنـدیی تەواو = لە زۆربەی دۆخەکـانـدا جیـابوونەوە دەبێتە چارەسەر، چونکە ئەگەر هەستەکان بگۆڕدرێن و پەیوەندییەکی تەواو و ورد بۆ کەسێکی تر دروستببێت، بە ئەگەرێکی زۆرەوە ناگەڕێتەوە.

- پێویسـتە هەڵوێسـتێکی توند وەرگریت، بۆ ئەوەی کەسـی بەرامبەر بزانێت، کە ئەگەر بابەتەکە دووبارەبکاتەوە ئەوا لەدەستتدەدات، (ئەمە ئەگەر پەیوەندییەکە هێشـتا کۆتایی نەهاتبێت) هەروەها تۆ سـنورێکی ڕوونت هەبێت، کە ناکرێت سازشی لەسەر بکەیت.

تێبینیی(١): ئەوەی لە چیرۆکی نورەدا ڕوویـدا سـەبـارەت بە گۆڕانکارییەکی کاتی لە هاوسـەرەکەیدا، هۆکارەکەی ئەوە بوو، کە هەڵوێسـتێکی توندی بەرامبەر وەرنەگرت، پیاوەکەیش تێبینیی ئەوەی کرد، کە زیـادەڕەویکردن کـارێکی ئـاسـانە، چونکە هەڵوێسـتێکی ڕاستەقینەی نەبینی، کە ناپەسەندیی ئەم ڕەفتارە ڕوونبکاتەوە.

تێبینیی(٢): ڕادەی دەسـتپێوەگرتنی هـاوبەش لەم مـاوەیەدا کـارێکی پێویست و گرنگە، چونکە داوای لێبوردنی ڕاستەقینە لە هەڵوێستدایە، نەک تەنها بە قسە.

لە دۆخێکدا، کە هاوبەشـەکە پابەندبێت و، بە شـێوەیەکی ڕیشـەیی لە ڕووی دەروونییەوە چـاکببێتەوە و، بزانێـت، کە نـاپـاکی لە جۆری پەیوەندییەکی تەواو نییە و، ئارەزووی لێخۆشبوونی لە هاوبەشەکەی هەبێت، ئەوکات ئەمانە ڕوودەدات:

. گەڕانەوە وردە وردە دەبێت.

. پێویستە سەرنجی هەستەکانت بدەیت، ڕەنگە نەتوانیت لەگەڵ ئەو ئازار و چەپاندنەدا هەڵبکەیت، کە لە ئەنجامی ئەو ئەزموونەوە دروستبووە و ٔلە شێوەی هەستیاریی لەڕادەبەدەر، نائاسودەیی، ناوەناوە تورەیی، گریان، یان چەقاوەسووییدا دەردەکەوێتٔ ئەمە مانای ئەوەیە، کە ژیریی نائاگاییت لێخۆشبوون ڕەتدەکاتەوە.

. چەپاندن و ئازار هەرچەندە توندوتۆڵیش بێت، ڕەنگە ببێتە هۆی لەناوبردنی هەر پەیوەندییەک و، ئەگەر هەستەکانیش کاڵببنەوە، لەوانەیە نەگەڕێنەوە، بۆیە ئاگاداری ئەو کەسە بە، کە خۆشتدەوێت.

. تەنانەت خۆت و کەسی تریش نازانێت، کە ئایا تۆ توانای لێبوردنت هەیە، ژیریی نائاگاییمان ناژیرانەیە و، چەندە بە ئاواتەوەبووم ژیرانە پێمانبگوترایە هاوبەشەکانمان شایەنی لێبوردنن و، ئەویش بەم ئاسانییە وەڵامیبدایەتەوە.

. ڕاستگۆبە لەگەڵ هەستەکانت و، دڵنیابە لەوەی، کە توانای لێخۆشبوونت هەیە لە ڕێگەی ئەوەی هەستی پێدەکەیت، لە ماوەی ٦ مانگی یەکەمی دوای گەڕانەوەت.

. ئەگەر تێبینی ئەوەت کرد، کە لە ڕووی دەروونییەوە ناجێگیریت، هەروەها تێبینی ئەوەت کرد، کە هەست بەم ماک و نیشانانەی خوارەوە دەکەیت بۆ ماوەیەک، کە لە نێوان ٦-٨ مانگدا بێت، ئەوا بەزۆری ناتوانیت لەگەڵ ئەم ئەزموونەکەدا بگونجێیت.

- نائاسودەیی، هەڵچوون، شڵەژان، تورەیی، گریان، جنێودان.

- هەستی خۆشەویستی و سەرنجڕاکێشیت لەدەستدا.

- ڕق و کینە و ملەجەڕێ بەرامبەر هاوبەشی ژیان.

-سڵەمینەوەی (سۆزداری یان سێکسی).

- هەستی تۆڵەسەندنەوە.

- ئەو ڕەفتارانەی، کە ئاماژەن بۆ نەبوونی ئاشتەواویی(سەرەڕای چەپاندن).

.تۆمەت، سەرکۆنەکردن، سەرزەنشتکردن، لێپرسینەوە، ناچارکردن و گومانکردن.

.چاودێری.

. ڕەنگە بگۆڕێت بۆ ئالووەبوون، بۆیە چەندین بەرنامە دابەزێنیت تەنها بۆ ئەوەی بەدواداچوون بکەیت بۆ دۆخی هاوبەشەکەت لە واتس ئاپ، یان شوێنەکەی لە سناپ چات، یان ماوەی دەرچوون و کاتی مانەوەی لەسەری.

. داواکردن لە هاوبەشەکەی بە ڕەوایەتیدان بە هەموو مافەکانی لە پشت چەمکی پێویستە قەرەبوومبکەیتەوە و دڵنیامبکەیتەوە: "ڕادەستکردنی ژمارە نهێنییەکانی هەژمارەکانی، گرتەی ڕۆژانە بۆ هەر شوێنێک بچێت، دابڕان لەو هاوڕێیانەی، کە دەیانزانی ناپاکییکردووە، کەمکردنەوەی چوونەدەرەوە، یان گەشتکردن بە تەنیا".

بنەمای پەیوەندییە سۆزدارییە پێگەیشتووەکان متمانەی هەردوولایە و، ئەگەر تۆ نەتوانیت لەگەڵ ئەزموونەکەدا ئاشتببیتەوە و بگونجێیت و ڕاستگۆیانە لە هاوبەشەکەت خۆشبیت، ئەوا هەموو دڵنیاکردنەوەکانی سەر زەوی ناتوانن قایلتبکەن بە ڕاستگۆیی ئەو.

ئەگەر تۆ هاوبەشی چیرۆکێکی لەم جۆرەیت، بە دڵنیاییەوە بزانە دڵنیاکردنەوە هیچ سودێکی نابێت، بەڵکو دۆخەکە خراپتر دەکات.

. بینینی ڕۆڵی قوربانی و، پێدانی هەستی تاوانباری بە هاوبەشەکەت و چەندبارە بیرهێنانەوەی ڕووداوەکە لەسەر هەر کێشەیەک، کە لە نێوانتاندا سەرهەڵبدات. تێبینیمکردووە، کە هەندێک کەس پێیوایە ئەگەر لەگەڵ کەسوکاری هاوبەشەکەیدا قسەیبکردایە، ئەوا دەیانگەڕاندەوەسەر ڕێگەی ڕاستی خۆی و ئامۆژگارییاندەکرد، کە دوربکەوێتەوە لە ناپاکی، هیوادارم وشیار بێت لەوەی، کە بانگەواز و ئامۆژگاری لە دۆخەکانی ناپاکیدا هیچ سوودێکی نییە -تەنانەت لە تەواوی ژیانیشدا-.

تەنها تۆ بەرپرسیاریت لە ژیانی سۆزداری و بڕیارەکانت تێیدا و هەڵوێستەکانت و، هاوکێشەکە لە بەرژەوەندیی تۆ دەگۆڕن، بەڵام بینینی ڕۆڵی ستەملێکراو، پاڕانەوە و وروژاندنی بەزەیی بۆ ئەوەی هاوبەشی ژیانت واز لەو کەسە بهێنێت، کە لەگەڵیدا ناپاکیی لێکردوویت، ئەمە ڕەفتارێکی بێ کەڵکە، بەڵکو وا لە ئەوی تر دەکات بە کەم بتبینێت، بە دڵنیاییەوە بزانە کاتێک بە بەهاوە لە خۆت دەڕوانیت و سنورێکی ڕوون بۆ خۆت دادەنێیت، ئەوە لە سروشتی مرۆییدا نهێنیی سەرەتا و کۆتاییە.

کەسێک، کە لە گرێیی ملکەچبوون، کەمی و شایستەییدا دەژی، ڕەنگە بگاتە ئاستێک، کە خۆی ڕیسوابکات تەنها لە پێناو ئەوەی، کە هاوبەشەکەی لە پێناو کەسێکی تردا وازیلێنەهێنێت. لە ڕاستیدا ڕەنگە ئەمە هاوبەشەکەی هانبدات بۆ ئەوەی وازیلێبهێنێت.

. پرسیاری دووبارە: "بۆچی هەڵمبژاردووە و بە چی لە من باشترە؟" بەراوردکردن لەناوتدەبات و دەتخاتەناو گرێی خۆبەکەمزانینەوە و، وەکو لە ڕووی شیکاری دەروونییەوە ڕوانیمانە ناپاکی، ڕەنگە بابەتەکە کەسی نەبێت، یان بە هیچ شێوەیەک پەیوەست نەبێت بە تۆوە.

لە چیرۆکی نورەدا، نورە کەسێکی ناوشیارە، جوانی لە سەرنجڕاکێشیدا بەو ڕادەیەیش گرنک نییە، هەروەها هەستکردن بە کەمتەرخەمی ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە نائاگایە بە ڕەهەندەکانی ڕەفتاری ناپاکیکردن، من دژی نەشتەرگەریی جوانکاری نیم، ئەگەر یارمەتیتبدات لە پەسەندکردنی ڕواڵەتی دەرەکییت، بەڵام دەبێت تەنها بۆ خۆت بێت، چونکە لە کۆتاییدا ڕواڵەتی دەرەکییت هەرچۆنێک بێت، ئەگەر خاوەن پەسەندکردنێکی ناوەکی نەبیت بۆ خودی خۆت و، هەست بە جوانییەکەی نەکەیت، ئەوا جوانکاریی هیچ سود و کاریگەرییەکی نابێت.

- بەپێوەرکردنی ژیری:

وەک بەهایەکی بەرز مامەڵە لەگەڵ خۆت بکە و، لەبیرتنەچێت، کە یەکەم و دوا دۆڕاو لەم هاوکێشەیەدا ئەو هاوبەشەیە، کە بەهای ڕاستەقینەی تۆ نازانێت.

بە بناغەکانی پەیوەندییەکانتدا بچۆرەوە، بە کەم قایلمەبە و سازشمەکە.

خۆت بخەژێر چارەسەری دەرمانیی تەواوەوە، جا بتەوێت بەردەوام بیت لە پەیوەندییەکە، یان کۆتاییپێبهێنیت.

- وردەکارییەکان لە (پرسیاری خۆچاککردنەوەی سۆزداری)دایە:

لەگەڵ خۆتدا توند و دڵڕەق مەبە و، بابەتەکە بە شێوەیەکی کەسی وەرمەگرە، هەست بە کەمی مەکە، ناپاکی لە ڕووی شیکارییەوە بابەتێکی ئاڵۆزە.

لەگەڵ هەستەکانتدا ڕاستگۆبە و، خۆت ناچارمەکە لەسەر ئەو شتەی لەگەڵتدا ناگونجێت، چونکە ژیریی نائاگاییت پێکەوەژیان ڕەتدەکاتەوە.

ئازار دەچێژین و دواتر فێردەبین -لەم ژیانەدا، سەرەتا تاقیکردنەوەت پێدەکرێت و دواتر وانەت فێردەکرێت- ڕەنگە ئەم ئازارە ڕزگارکەرێک بێت بۆ خودی ڕاستەقینەت، بەڵگەیش ئەوەیە، کە تۆ ئێستا ئەم وشانە دەخوێنیتەوە.

ئێمە لەم ئەزموونە زەمینییەدا ملکەچی ئەو ئەزموونانە دەبین، بۆ ئەوەی خودە ڕاستەقینەکەمان لە زیندانی ئەو خودە ساختەیە ڕزگاری ببێت، کە ئەم جیهانە ساختەیە بە هەموو تایبەتمەندییەکانییەوە بۆی دروستکردووین

بگری و ڕێگە بدە فرمێسکەکان ببنە تاقگەیەک، کە دەتوانیت لە ڕێگەیانەوە گوزارشت لە خودی خۆت بکەیت بۆ چاکبوونەوەی تەواوەتی، بەڵام کەسێکی ڕاستەقینە بە لەگەڵ ئازارەکانت و ڕێگە مەدە ڕاتبکێشێت بۆ چێژوەرگرتن لە ئازارەکانت و، ڕۆچوونت بۆ نزمترین خاڵ، کە دەبێتە هۆی تەنگژەی خەمۆکی.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

ئەگەر ناپاکی لە درێژمەودادا بە شێوەیەکی زانستیی دروست چارەسەرنەکرێت، ڕەنگە تووشی نەخۆشی دەرونیی وەک تەنگژەی خەمۆکی، یان تەنگژەی دڵەڕاوکێت بکات.

ڕەنگە هەندێک کەس بۆ هەڵهاتن لە ئازار ئالوودەی خواردنەوە، ماددە هۆشبەرەکان، حەبی لیریکا، یان حەشیش ببن و، ئەمەیش خۆی لە خۆیدا ڕەنگە بمانخاتەناو کێشەی گەورەترەوە.

- وتەیەک، کە کاریتێکردم:

لەدەستدانی کەسێک بە مردن ئازاری کەمترە لە لەدەستدانی بە هۆی نەمانی متمانەوە، مردن تەنها داهاتوو لەناودەبات، بەڵام ناپاکی ڕابوردوویش دەکوژێت. (یۆهان دینیە).

- لە ڕووی کەسییەوە:

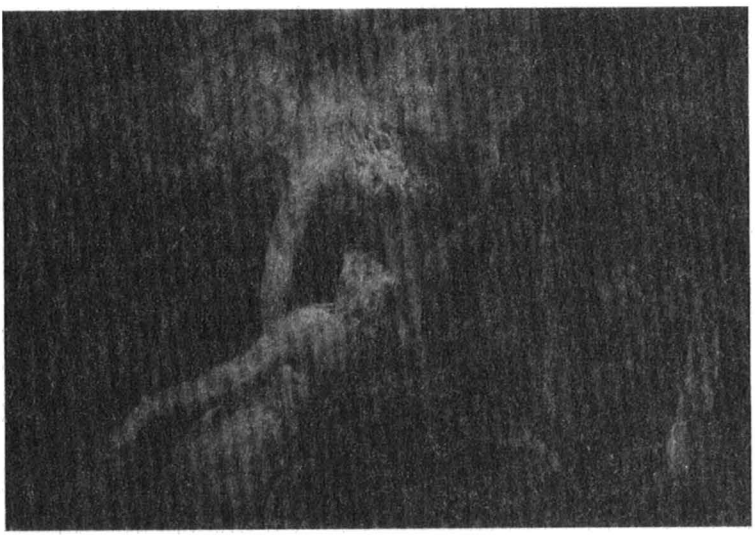
هەستم بە ئازاری ناپاکی کرد لەلایەن باشترین هاوڕێمەوە. فێربووم لە هاوڕێیەتییەکانمدا دەستەبژێری بکەم و متمانە نەکەم، مەگەر لە دوای هەڵوێستە ڕاستەقینەکانەوە، هەستم بە ناپاکییەکی پێشوو کرد و، لێیەوە فێری بناغەکانی دروستکردنی پەیوەندییەکی زانستیی دروست بووم، زانیم، کە پێشتر لە ژیانمدا هەرگیز بە بەهاوە مامەڵەم لەگەڵ خۆمدا نەکردووە و، گرێی شایستەبوون دەستی بەسەر هەموو وردەکارییەکانی ژیانمدا گرتبوو، بە هۆیەوە خۆم و زۆر کەسم لەدەستدا.

من بە شێوازی زانستیی دروست چاکبوومەوە و لە خۆم خۆشبووم، بەڵام نەمتوانی لەوی تر خۆش بم و، ڕێزم لە هەستەکانم گرت، ئەمڕۆ لەگەڵ کەسانێکی ڕاستەقینەدا دەژیم، کە بەهام دەزانن و نرخی بوونم لە ژیانیاندا دەزانن، منیش هەمان هەستم هەیە بۆیان، چیتر لەم ژیانەدا تەنها گرنگی بەو کەسانە دەدەم، کە بەهای ژیانم دەزانن و، لە هەموو وشە و هەڵوێستێکدا هەستیپێدەکەن.

ڕەنگە هەرگیز ناپاکیم لە کەس نەکردبێت، بەڵام پشتمکردە کەسانێک و هەستی کەسانێکم بریندارکرد، کە خۆشمدەویستن، ئەمەیش هەستێکە پەسننناکرێت و، بە کوڵ گریاوم، چونکە کەسانێکی ڕاستەقینەم لەدەستدا، ڕەنگە

ئەمە یەکێک لە خراپترین هەستەکان بێت، کە مرۆڤ هەستی پێدەکات. بەڵام ئەگەر پشتتکردە کەسێکیش، خۆت مەدە دەست ئەو هەستەی، کە تۆ کەسێکی خراپیت، بە هەڵوێستی ڕاستەقینە پابەندبە پێیەوە بۆ ئەوەی لە جیهانی ڕاستەقینەدا داوای لێخۆشبوونەکەتی بۆ بسەلمێنیت.

باش لەبیرت بێت، کە داوای لێبوردنکردنی ڕاستەقینە لە هەڵوێستدایە، داوای لێبوردنکردنی ڕاستگۆیانە پابەندیی لەگەڵدایە، داوای لێبوردنکردنی ڕاستەقینە قسەیەک نییە بگوترێت.



دۆخی هەشتەم:

خۆسارێژکردنی سۆزداری و پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:

- *پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:*
- *نەبینییەکانی فریودان:*
- *پالنەری هەستەکان:*
- *وردەکارییەکانی خۆچاککردنەوەی سۆزداری دوای جیابوونەوە:*

(بگەڕێرەوەســـەر بارودۆخی ســـعود و ئەحلام لە بابەتی کەســـی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی سۆزداریيەوە).

من ئەحلامم، لە ماوەی دوریم لە عادل، بیرم دەکرد و لە بیرکردنەوە لێی نەدەوەستام، سەرەڕای خراپ-مامەڵەکردنی لەگەڵم، هەستەکانم بەرامبەری تـایبەت و جیـاوازە، نـازانم بۆچی بەو خێرایيە کەوتمە پەیوەندی لەگەڵ سعوددا، بەڵام ئەو جیاواز بوو لە عادل، میهرەبان و دڵی باش بوو، بۆیە پێموابوو ئەوە پاداشتی ئاسمانە بۆ من دوای ئەو ئازارەی لەگەڵ عادلدا چەشـــتم، بەڵام بە درێژایی کات چاودێریی پەڕەی کەســـیی عـادلم دەکرد لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکـان، لە نووســـینەکانیدا ســـەرنجی هەندێک ئاماژەم دەدا، کە بەڵگەبوو بۆ ئەوەی، کە من هێشتا لە ئەندێشەیدام، هەرچەندە هەندێک لە وتەکانی ئـامـاژەیـان بە تۆمەتبـارکردنم دەکرد بەوەی، کە من ئەو کەســـەم وازلێهێناوە و ژیانم لەگەڵیدا لەبیرکردووە، بەڵام ئەوەی لە ڕاســتیدا ڕوویدا ئەوە بوو، کە ئەو بەبێ هیچ هۆکارێکی ڕوون کشـــایەوە و، تەنـانەت هیچ گفتوگۆیەکی کۆتـایی لە نێوانمـانـدا نەکرا، دەربـارەی پەیوەندییەکە، دەزانم، کە ئەو هاوســەرگیریکردووە و پێویست نەبوو لە نزیکییەوە بم، من هەڵەبووم، کە متمانەم بە بەڵێنەکانی کرد بەوەی وازلێناهێنێت، بەڵام ژیان بەبێ ئەو بێزارکەرە، هەســت بەو تورەییە بەردەوامە دەکەم، کە هەموو جار دەیڕژمەســـەر ســـعودی هەژار، نازانم بۆچی سەرنجمڕاناکێشرێت بۆ سعود، وەک چۆن سەرنجم بۆ عادل ڕادەکێشـــرا، ســـەرەڕای ئەوەی هەموو شـــتێک دەکات، کە قایلمدەکات، بەڵام هەست بە بێزاری دەکەم و، هەست بە ژنێتیی خۆم ناکەم لەگەڵیدا، وەک ئەوەی لەگەڵ هاوڕێیەکدا بم، نەک خۆشەویست، ئەو نـازانێـت چۆن پێمـداهەڵبـدات و هەر ئەمە دووبـارەدەکـاتەوە

"خۆشـــمدەوێیت، بیرمکردیت" خاوەن کەســـێتییەکی بەهێز نییە و، بەمەیش هەستناکەم پەیوەندیم لەگەڵ پیاوێکدا هەبێت.

لە ناکاو لە مانگی حەوتەمی پەیوەندیم لەگەڵ ســـعود، عادل بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێشـــوەختە پەیوەندیی پێوە کردم و لە شـــوێنمی پرسی، هاتە لام و تامەزرۆیی خۆی بۆ دەربڕیم، هەستم بە تاوانباری کرد بەرامبەر بە ســـعود و بڕیارمدا لێیجیابمەوە، من ناتوانم عادل جێبهێڵم، هەرچەندە فریودەر بوو.

ســـعود تکای لێکردم و گریا بۆ ئەوەی وازیلێنەهێنم، هەســـتمکرد نامەوێت لەدەســتیبدەم، بەڵام دەزانم، کە ســەرنجیڕانەکێشـاوم، بۆیە داواملێکرد ئەم ماوەیە هاوڕێ بین، ئەویش قایلبوو و، وتی، کە خۆیم بۆ دەســـەلمێنێت و، واملێـدەکـات، کە عـادل لەبیربکەم. لە کـاتی گفتوگۆکەیدا وایلێکردم هەســـت بە تاوانباری بکەم، کە واملێکردووە وابەستەمبێت و، ئەوەم خستە مێشکییەوە، کە عادل کۆتاییهاتووە و، ئەو قەرەبوویەک نییە بۆ عـادل، بەڵام ئەو ئەو کەســـە بوو، کە بە خێرایی تیشـک دانی بە هەسـتەکانیدا نا و، منیش لە سـاتێکی لاوازی، ئازار و پەرتەوازەییدا بووم، کە ئەو ســـودی لێوەرگرت بۆ ئەوەی لەگەڵم بێت.

- پێناسەی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:

دوای کۆتاییهاتنی پەیوەندییە سۆزدارییەکەت، لانیکەم پێویستت بە ٦ مانگە بۆ ئەوەی لە ئازارەکانی پەیوەندییەکەی چاکببیتەوە و، بگەڕێیتەوە بۆ خودی خۆت و، لە خـاڵە لاوازەکـانـت تێبگەیـت، دواتر دەتوانیـت بچیتەناو پەیوەندییەکی تری سۆزدارییەوە.

یاساکە بەسەر کەسێکدا جێبەجێ نابێت، کە بڕیاری جیابوونەوەی داوە، چونکە گرنگیپێدانی بۆ هاوبەشەکەی لەدەستداوە و، هەستەکات دەیەوێت ڕزگاریببێت لێی.

ئەو ساتەی، کە تێیدا هەستەکانت دەمرن، ئەوە ساتی کۆتاییهاتنی پەیوەندییە سۆزدارییەکەتە، نەک ئەو ساتەوەختەی، کە جیابوونەوەی ڕاستەقینە لەگەڵ کەسەکەدا ڕووەدات:

. ژنێک ماوەی پێنج ساڵە بە شێوەیەکی نەریتی لەژێر فشاری خێزانەکەیدا هاوسەرگیرییکردووە و، هەست بە نەگونجان دەکات لەگەڵ هاوبەشەکەیدا و بەوەی، کە سەرنجی ڕاناکێشرێت بۆی، بڕیاریدا لێیجیابێتەوە، بەڵام هاوسەرەکەی داڕووخا و هەستی بە نائومێدی کرد و، هەوڵیدا بە هەموو ڕێگەیەک دەستی پێوە بگرێت.

دوای جیابوونەوە، ئەو کەسەی، کە پێویستی بە ماوەی چاکبوونەوە هەیە مێردەکەیە، نەک ژنەکە، ژنەکە هەست بە ئازارێکی ڕووحی دابڕان ناکات و هیچ هەستێکیشی بۆ هاوسەرەکەی نییە.

. لە چیرۆکەکەماندا: عادل پێویستی بە چاکبوونەوە نییە لە ئەحلام، بەڵکو ئەحلام پێویستی بە چاکبوونەوە هەیە لە عادل، هەروەها سعود پێویستی بە چاکبوونەوەیە لە ئەحلام، بەڵام ئەحلام پێویستی بە چاکبوونەوە نییە لە سعود.

پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی بریتییە لە چوونەناو پەیوەندییەکی سۆزداری بە زووترین کات و، لە ماوەی خەم و پەژارەی دوای جیابوونەوە و پێش خۆچاککردنەوەی سۆزداری.

ئەو پەندە باوەی، کە دەڵێت: "هیچ کەسێک لەبیرناچێتەوە مەگەر بە کەسێکی تر" ڕاستترین تێبینییە لەسەر پێناسەی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی و، باوەڕبوونیش بەوەی، کە ئەم کەسە نوێیە بە

شـێوەیەکی گەردونی نێردراوە بۆ ئەوەی لە ئازارەکانت ڕزگارتبکات، فێڵێکی دیکەیە.

هیچ کەسێک ناتوانێت لە ئازارەکانت ڕزگارتبکات، جگە لە ڕاستگۆییت لەگەڵ خودی خۆت و، خســـتنەگەڕی هۆکـارە ڕاســـتەقینەکـان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ژیـانی ڕاســـتەقینەت، تەنـانەت دەرمـانیش لەم جۆرە بـارودۆخـانەدا بە زۆری ئـازارشـــکێنە، نەک چـارەســـەرێکی ڕیشەیی.

- وێستگە شیکارییەکان لە چیرۆکەکەدا:

ئەحلام کەوتە هەڵەیەکی ڕوونەوە، بە بەستنەوەی ئەوەی، کە عادل لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەینووسی بە خودی خۆیەوە، لەبیرت بێت ئەو کەســـەی بە ویســـتی خۆی وازیلێهێنایت گرنگینادات بە نووســـین لەســـەرت، مەگەر مەبەســـتی فریودانی ســـۆزداری بێت، بۆ ئەوەی واتلێبکـات وابەســـتەبیت پێیەوە، لە کـاتێکـدا چێژ لە ژیـانی خۆی وەردەگرێت و، لە کاتی پێویســـتییدا دەگەڕێتەوە لات و، ئەگەر وابێت، تێبینی ئەوە دەکەیت، کە هەندێک لە وتەکانی واتلێدەکەن کاردانەوەی نەرێنییت هەبێت، چونکە لە بەهای کەمکردویتەتەوە، یان کاردانەوەی ئەرێنییت دەبێت، ئەگەر لەســـەر تامەزرۆیی بنووســـێت. لە هەموو دۆخەکاندا تۆ لە فێڵێکی تۆکمەدا دەژیت.

- بۆچی ئەحلام ســـەرنجی بۆ ســـعود ڕانەکێشـــرا؟ "هەندێک نهێنیی لەخشتەبردن".

١- تورەیی خۆیی بەســـەردا دەڕێژێت و ســـعودیش هیچ ســـنورێک بۆ ئەمە دانانێت.

٢- لەسەر حیسابی خۆی قایلیدەکات تا لە ڕووی نائاگاییەوە دەگاتە ئەو ئاستەی هیچ بەهایەک لە خۆیدا نابینێت.

٣- وەڕسکەرە، چونکە وێنەیەک دەکێشێت، کە لەگەڵ ئەوەدا دەگونجێت ئەحلام دەیەوێت و، خودی خۆی نییە، ئەمە جگە لەو ڕاستییەی، کە شارەزایی لە ئامرازەکانی گفتوگۆدا نییە -گوێگرتن بە کنجکاوی و هاوسۆزی، بەشداریکردنی ڕاستگۆیانە و بە پێشنیاری لەسەرخۆ و ڕێکخراو و، هەوڵنەدان بۆ سەرنجڕاکێشان، یان خۆسەلماندن.

٤- وایلێناکات هەست بە مێینەبوونی خۆی بکات، چونکە جیاوازی نێوان پیاهەڵدان و قسەی جوانکراو و ڕێزێنراوە نازانێت، پیاهەڵدان واتە بە وردی ڕوونیدەکەیتەوە، کە چ شتێکی بەرامبەرەکەت سەرنجتڕادەکێشێت و، لەم ساتەدا دەتەوێت چیت بۆ بکات. بۆ نمونە:

. پیاهەڵدان "ئەم جلە لەسەر لەشی باریکت سەرنجڕاکێش دەردەکەوێت و، وامێدەکات بێئۆقرە بم بۆ لەئامێزگرتنت".

. قسەی ڕازێنراوە "جلەکەت جوانە و، خۆشمدەوێیت" ڕەنگە هەمان ئەو وشانە دووبارەبکرێتەوە، وەک ئامێری تۆمارکردن، بەو جۆرەی، کە سعود پێیهەڵدەستا.

٥- دوودڵە.

٦- لە ڕووی پەیوەندیی سێکسییەوە شەرمنە. "بوێری لە پرۆسەی دۆستایەتی و سێکسیدا سەرنجڕاکێشە بۆ هەردوو ڕەگەز. بەداخەوە زۆرێک لە هاوسەرەکان بە هۆی نەبوونی گفتوگۆیەکی سێکسیی وشیارانەوە سالانێکە شەرم لە یەکتری دەکەن". ململانێی سێکس لە پەیوەندییەکان لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا لە (پرسیاری گرێی سێکسی)دا باسدەکرێت.

٧- تکاکردن و گریان کاتێک بڕیاریداوە لێیجیابێتەوە. "هیچ شەرمێک لەوەدا نییە پرسیاری هۆکارەکەی لێبکات، ڕەنگە بتوانێت بابەتەکە چاکبکاتەوە، بەڵام تکاکردن سڵەمێنەرە و سەرنجی کەس ڕاناکێشێت".

٨- قایلبوون بە هاوڕێیەتیی کەسێک، کە پێوەپەیوەستبوونی دەوێت، سازشکردنێکی گەورەیە و، بەڵگەیە لەسەر ئەوەی، کە گفتوگۆ نازانێت لەسەر ئەوەی، کە شایەنیەتی.

. هاوڕێیەتی لە دوای خۆشەویستی بوونی نییە، تەنها لە بارە دەگمەنەکاندا نەبێت ئەویش دوای ساڵێک لە چاکبوونەوە و، کاتێک هەردوو کەسەکە پێگەیشتوون و خاوەن وشیارییەکی تەواون.

. سعود لەم ماوەیەدا بووە بە سندوقی یەدەک بۆ ئەحلام، هەر وەک چۆن ئەحلام سندوقی یەدەک بوو بۆ عادل.

٩- هەوڵدان بۆ خۆسەلماندن بۆ کەسێک، کە کەسێکی دیکەی هەڵبژاردووە، ئاماژەیە بۆ بوونی گرێی خۆبەکەمزانین.

١٠- گێڕانی ڕۆڵی قوربانی: "وایلێکردم وابەستەیبم". تۆ بەرپرسیت لە دروستکردنی بنەماکانی پەیوەندی و، دیاریکردنی هەر کەسێک دێتە ژیانتەوە و، پێویستە بەرپرسیارێتیی تەواو هەڵگریت و، ئەوی تر تاوانبارنەکەیت.

هەرچەندە لە ڕاستیدا کۆمەڵە ئامرازێک هەیە، کەسی خۆپەرست بەکاریدەهێنێت بۆ وابەستەکردنی ئەوی تر بە خۆیەوە، بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە، کە ئەوی تر تۆمەتباربکەیت، کەسی پێگەیشتوو بەرپرسیارێتی کەوتنەناو داوی کەسی خۆپەرست هەڵدەگرێت و، خۆی ڕێکدەخاتەوە و چاکدەبێتەوە.

هەروەها بەو مانایە نییە، کە ئەو کەسەی بانگەشەی ئەوە دەکات، تۆ قەرەبوو نیت، ئەوە ڕاستگۆیە، ڕەنگە بە هۆی چێژێکی کاتییەوە بێئاگا و.....، ئەمەیش بۆ هەڵهاتنە لە ئازاری جیابوونەوەکەی بەبێ ئاگایی خۆی، بۆیە خۆشەویستییەکی کاتیت پیشاندەدات بەبێ ئەوەی بزانێت، کە هەستێکی ڕاستەقینەی نییە بۆت، وەک ئەوەی ئەحلام لەگەڵ سعوددا کردی.

- سێکوچکەی سەرنجڕاکێشی لە گفتوگۆدا:

ئەم سێکوچکەیە (گوێگرتن بە کنجکاویی هاوسۆزی، بەشداریکردن بە ڕاستگۆیی و هەوڵنەدان بۆ سەلماندنی خۆت،یان سەرنجڕاکێشان) بە سێکوچکەی سەرنجڕاکێشی دادەنرێت لە گفتوگۆدا، لەبیرت بێت ئەوەی مرۆڤەکان زیاتر حەز لە باسکردنی دەکەن، خودی خۆیانە، ئێمە لە جیهانێکداین کەم کەسی تێدایە بزانێت چۆن گوێبگرێت، یەکێک لەو نهێنییە شاراوانەی، کە بە شێوەیەکی کەسیی، لەو باوەڕەدا نەبووم، کە بە ڕاستی چارەسەری هەبێت لە دەرونشیکاریدا، ئەوە بوو، کە هەر کاتێک کەسێک قسە دەربارەی خۆی بکات، بە شێوەیەکی خودکارانە دەستدەکات بە ڕێکخستنی بیرکردنەوە هەڕەمەکییەکانی، چونکە دەگمەنە مرۆڤ لە ترسی بڕیاردانی ئەوانی تر و ترسی ڕەتکردنەوە، ڕاستگۆیانە و ڕاشکاوانە قسە لەسەر خۆی بکات، هەروەها چونکە جۆرێکە لە ڕووبەڕووبوونەوەی خود، کە قورسە بۆ هەر کەسێک پێیدا تێپەڕێ

لەبیرتنەچێت، مرۆڤ بیردەکاتەوە لە کاتێکدا قسەدەکات، ئایا بیرتە، کە ڕۆژێک شتێکت ڕوونکردەوە و، زانیارییەکی نوێت بۆ هات، کە چاوەڕێی ئەوەت نەدەکرد بیزانیت و، سەرت لە خۆت سوڕما، کە چۆن توانیت بیرۆکەکانت بەیەکەوە ببەستیتەوە لە کاتی قسەکردندا؟ بەدەستهێنانی کەسێکی وشیار، کە پۆلێنت نەکات، پەسەندتبکات،

هاوسۆز بێت لەگەڵ بارودۆختدا، پشتگیریتبکات بۆ ئەوەی ببیتە باشترین لەبەرگیراوەی خۆت، باوەڕت پێبکات و بتپارێزێت لە خۆسەرکۆنەکردن ئایا ئەمە پێویستییەکی بەپەلە و خۆپاراستن نییە لە زەریایەک لە نەخۆشی؟

ئایا نابێت هەموو پزیشکێک پسپۆڕییەکەی هەرچییەک بێت، شارەزا بێت لەم کارەدا؟

بەشداریکردنت بە شێوەیەکی ڕاستگۆیانە و ڕاشکاوانە، بەبێ کێشانی وێنەیەک، یان تەنها سەرنجخستنەسەر چاکییەکانت، کارێکی سەرنجڕاکێشە و ئاماژەیە بۆ هێز، ئایا لەم پەرتووکەدا تێبینیی بەشداریکردنی منت نەکردووە لە زۆر ڕووداوی کەسیدا، کە ئازاریانداوم؟ ئەمە بۆ دەرخستنی وێنەی قوربانییەک نییە، بەڵکو زیاتر بۆ گەیاندنی پەیامێکی ڕاستییە لە ئەزموونێکی مرۆیی دور لە نمونەییبوون، چونکە هێشتا پڕم لە کەموکوڕی، بەڵام هەموو ڕۆژێک سەرم دەخەمە سەر سەرینەکەم و بە دڵنیاییەوە دەزانم، کە خەباتم کردووە بۆ ئەوەی لەبەرگیراوەیەکی باشتری خۆم بم، بۆ ئەوەی بە خودی خۆم دڵخۆش بم و، شانازی بە خۆمەوە دەکەم، کە ژیانێکی وەک ئەفسانە دەژیم، وەک ئەوەی هەموو کردەیەکی بچوک هەڵگری مانایەکی گەورە بێت، دڵم خوێنی لێدەچۆڕێت لەوەی لە ئەندامانی کۆمەڵگە لە ڕووکەشی، هەڕەمەکی و بێمانایی دەیبینم، هەروەها لە بڕی ئەو شێواندنە نائاگاییانەی، کە نەوەکانی کۆمەڵگە بەبێ زانیاری ڕووبەڕوویدەبنەوە

کاتێک قسەدەکەیت، پێویستە بە ڕازاندنەوەی وشەکانت و، ڕێکخستنی گفتوگۆکەت دەستپێبکەیت، ڕەنگە شێوازی گفتوگۆکەت ئاوێنەی پێکهاتەکانی ناوەوەت بێت و، ڕەنگە لەسەر ئەوە بڕیارت لەسەر بدرێت و، هەر وشەیەکیش لە زار هاتەدەر، ناتوانیت پاشگەزببیتەوە

لێی، پێویستە بە هێواشی و لەسەرخۆیی بیربکەیتەوە و بیخەیتەڕوو بۆ ئەوەی ڕابێیت، وامەکە ئەم خاڵە بارگرانییەکت لەسەر دروستبکات، یان لە گفتوگۆکردن بتترسێنێت، لە ماوەی ڕاهێنانەکەدا هەڵەدەکەیت، بەڵام پێویستە ڕاهێنان بکەیت، دەتوانیت گفتوگۆی جۆراوجۆر لەگەڵ مرۆڤە جیاوازەکاندا دروستبکەیت و، فێری دروستکردنی بابەت و ڕێکخستنی بیرۆکەکان ببیت بە وردی.

لە هەموو گفتوگۆیەکدا، کە هەوڵی سەلماندنی خۆت دەدەیت بۆ ئەوی تر، ئەوا تۆ لایەنی لاوازتر دەبیت، چونکە کەسێک متمانەی بە خۆی هەبێت، باسی ئەندازەی متمانەبەخۆبوونی ناکات، چونکە پێویست ناکات ئەمە بۆ کەس بسەلمێنێت.

- پاڵنەری هەستەکان:

. دەربڕینێکی زیادەڕەویێتێداکراوە دەربارەی خۆشەویستی لە ماوەیەکی کورتدا.

یان لە ماوەیەکی کورتدا هەستت لە لا دروستببێت.

. هەستەکان لە کەسێکی پێگەیشتوودا لە ماوەیەکدا دروستدەبن، کە کەمتر نەبێت لە ٥ مانگ لە هەڵوێستی کەڵەکەبووی ئاماژەدەر بە خۆشەویستی، کەسی پێگەیشتوو شێنەیی دەبێت لە هەڵبژاردن و، وردبوونەوە لەوی تر و، ڕادەی گونجاویی لەگەڵیدا. لە لای کەسێک، کە لە ڕووی هەستییەوە هەڵچووە، گرێ دەرونییەکان و پێویستییە ناتەواوەکان هەستێکی بەجۆشی ئەندێشەیی بۆ دروستدەکەن، کە لەسەر بنەمای وێنەیەک ڕۆنراوە، کە مێشکی بۆ ئەوی تری کێشاوە -بە پێی جۆری هەڵچوونەکە- بەڵام کەسی پێگەیشتوو هەستەکانی لەسەر بنەمای هەڵوێستەکان ڕۆدەنێت.

. ئاماژەکانی هەڵچوون پشت بە بارودۆخ دەبەستن، یان:

١- فریودانی سۆزداریی بەمەبەست و ئاگایانە: کەسێک، کە خاوەن وشیارییەکی سۆزداریی بەرزە، بە مەبەست بەکاریدەهێنێت بۆ فریودانی سۆزداری و، بە خێرایی دەگاتە دەستەبەرکردنی ئەوی تر بۆ ئەوەی یەکێک لە پێویستییەکانی بەدەستبهێنێت و، ئەم کەسە بە زاراوەی باو بە "تەڵەتەقێن" ناودەبرێت.

٢- فریودانی سۆزداریی بێمەبەست و نائاگایانە: کەسێک، کە بە شێوازێکی نائاگایانە فریودانی سۆزداری دەکات "بەمەبەست رێگەی خۆی ناگرێتەبەر و، لە ڕاستیدا هەست بە مەستی و چێژی خۆشەویستیی کاتی دەکات" ئەگەر بگاتە دەستەبەرکردنی هەستەکانی ئەوی تر، ئەوا بایەخپێدانی لەدەستدەدات.

. ئەم ڕەفتارە ڕەنگە بگۆڕێت بۆ ئالوودەبوون بە خۆشەویستی لەسەر شێوەی ئالوودەبوون بە بوونی خودی چێژ و سەرمەستی. نمونە: "مرۆڤ دەچێتەناو پەیوەندییەکەوە و زیادەڕەوی لە هەست و خۆشەویستیی خۆیدا دەکات، لایەنی بەرامبەریش پێیوایە ئەمە ئەو خۆشەویستییەیە، کە ئەم چاوەڕێی دەکات و، هەر کە دەستیکرد بە وابەستەبوون پێیەوە، کەسی هەڵچوو لە خۆشەویستییەکەیدا دەگاتە مەستی و چێژی بنەڕەتیی خۆی و دوردەکەوێتەوە، چونکە ئەنجامەکە بەدەستهاتووە و دەچێتە پەیوەندییەکی تر و، تێیدا بابەتەکە دووبارەدەکاتەوە.

. لەوانەیە کەسێک بە دەست گرێی منداڵییەوە بناڵێنێت، چونکە بە شێوەیەکی گشتی هەڵچوون ڕەفتارێکە ئاماژەیە بۆ پێنەگەیشتوویی سۆزداری.

. "ئایا ئەگەری ئەوە هەیە، کە فریودەر بووبێت، لە کاتێکدا گفتوگۆکانمان لە مانگی یەکەمدا بۆ چەند کاتژمێرێک بەردەوام

دەبوون؟ دەربڕینەکانی ئەوەندە ڕاستگۆیانە بوو، ئەستەمە بڕوابکەم، کە کەسێکی فریودەر بووە. ئاواتی ئەوەبوو کاتی لەگەڵدا بەسەربەرم و، بە وردی هەستی خۆی دەربڕی، کە گوایە من کچی خەونەکان و ئەو کەسەم، کە چاوەڕێیدەکرد. بەڵێنەکانی مانگی هەنگوینیی تایبەت و بردنم بۆ ئەو شوێنانەی، کە من بە باشی دەزانم و، خەونی هێنانەدنیای کچێک، کە لە من بچێت - ئەم ڕستانە لەلایەن ئەو کەسانەوە دووبارەدەکرێنەوە، کە بە ئەزموونێکی لەم شێوەیەدا تێپەڕیون، چونکە کەسێکی ڕاستگۆ دەبینێت لە دەربڕیندا و، نهێنی ڕاستگۆییە ڕواڵەتییەکەی ئەوە بوو، کە بێئاگا بوو لە فریودانی خۆی و، بە جۆرێک لە چیرۆکەکەدا دەژیا وەک ئەوەی ڕاستی بێت.

٣- برسی لە ڕووی سۆزدارییەوە: ئەو کەسەی لە ڕووی سۆزداری و پەسەندکردنەوە برسییە، زۆرجار کێشەکەی لە منداڵییەوە دەستپێدەکات، کە بە فەرامۆشکردن، یان وشکی لە ڕووی سۆزدارییەوە جیادەکرێتەوە.

. ڕاستترین نمونە لەسەر کەسی برسی سعودە لە هەڵچوونیدا، یان ئەو کچەی لە نمونەی فریودانی نائاگاییدا، کە پێیوابوو کوڕەکە ڕاستگۆیە و، پاڵی بە هەستەکانییەوە نا بۆ بەڕاستزانینی، بۆیە ئەو هەستانەی، کە بە پرتاوێک دروستیکردبوون تێکشکان.

. هەڵچوون بە هۆی هەستەکانەوە بۆ زۆر کەس سڵەمێنەر نابێت، جگە لەو کەسەی، کە لە ڕووی سۆزدارییەوە برسییە، هەر بۆیە هەندێک کەس، کە ئەزموونی فریودانی سۆزداریان کردووە وەک شێواز و ئامرازێک بەکاریدەهێنن بۆ ئەوەی لایەنی بەرامبەر پەیوەستبێت پێیانەوە.

- خۆساڕێژکردنی سۆزداری:

ئەمەیش ماوەی دوای جیابوونەوەیە، کە واباشترە کەسەکە لەم ماوەیەدا بخرێتەژێر چارەسەری دەرونی.

- پێنج قۆناغەکەی خەم و پەژارە :Stages of Grief

لە دەروناسیدا قۆناغەکانی خەم و پەژارە بەسەر پێنج قۆناغی بنەڕەتیدا دابەشدەکرێن -Stages of Grief- : (نکۆڵیکردن - توڕەیی - گفتوگۆکردن - خەمۆکی - پەسەندکردن).

١- نکۆڵیکردن:

نکۆڵیکردنی ئەو ئەزموونە و ئەوەی ڕوویداوە و، هەستکردن بەوەی، کە جیابوونەوەکە هێشتا ڕووینەداوە و، بە دڵنیاییەوە ئەوەیش ماوەیەکی کاتییە بۆ ئەوەی کاروبارەکان بگەڕێنەوەسەر ڕێڕەوی خۆیان -کەسەکە لە جیهانی ڕاستی دادەبڕێت بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ڕاستییە تاڵەکە نەبێتەوە- ئەمەیش یەکێکە لە ئامرازە بەرگرییە دەرونییەکان بۆ ئەوەی کەسەکە لە ئازار بپارێزێت.

٢- تورەبوون:

پێویستی بە جارجارە تورەبوونە، دەمامکێکە ئازارێکی توند دادەپۆشێت، چونکە دەستێکردووە بە پەیبردن بە ڕاستی.

٣- گفتوگۆکردن:

تێیدا کەسەکە دەستدەگرێت بە هیوایەکی ساختەوە، کە گوایە هاوبەشەکەی دەگەڕێتەوە و، تێدەگات، کە باوەڕەکەی هەڵەیە و، لەوانەیە زۆر سەرکۆنەی خۆی بکات و زیاتر لە سیناریۆیەک لە ئەندێشەیدا دابڕێژێت، کە ئەگەر باشتری کردبا، ڕەنگە بەم ئەنجامە

نەگەیشـــتبا و، زیاتر لە ڕێگەیەک هەیە، کە ڕەنگە هـاوبەشـــەکەی بگەڕێتەوە و داوای لێبوردن بکات بۆ ئەوەی ڕوویداوە.

ڕەنگە بۆمـان دەرکەوێت، کە تێپەڕاندنی جیابوونەوە هەندێک جار قورسترە لە تێپەڕاندنی مردنی کەسێکی نزیک، بە هۆی ئەم قۆناغەوە، لە دۆخی مردندا هیچ هیوایەک بۆ گەڕانەوە نییە، هێندەی هەبوونی هیوایەک لە دۆخی جیابوونەوەدا.

"سـەعید ناشـید - لە پەرتووکی چارەسـەر بە فەلسـەفە"دا، (پێشـنیاری خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە دەکەم بۆ هەر کەسـێک، کە ڕەچەتەیەکی فەلسەفیی دەوێت بۆ خۆچاککردنەوە.)

لە قسـەکانیدا سـەبارەت بە هیوا ڕوونیکردووەتەوە، کە خراپییەکە لەو خراپییـانەی مرۆڤ پەییێنـابات. بە تونـدی لەگەڵیدا هـاوڕام، چونکە وەک تراویلکە وایە و، وەکو خۆم دەبینم، کە لێرەدا هیوایەکی ڕاسـتەقینە هەیە - لەگەڵ کردار لە جیهانی ڕاسـتەقینەدا، کە بەشـداڕە لە بەدەسـتهێنانی ئەنجامەکە بەبێ پێشـــبینیکردن، بەڵام - هیوای ناڕاسـتەقینە - هەڵگری هیچ کردارێک نییە لە جیهانی ڕاسـتەقینەدا و، نـاتوانیت هیچ بکەیت بۆ گۆڕینی ئەنجامەکە و، پێشـــبینییەکی زۆر دادەنێیت.

. نمونەیەک لە هیوای ڕاســـتەقینە - ئەم پەرتووکە دەنووســـم، کە زۆربەی خولیا و کار و ئەزموونی سـاڵانێکمی هەڵگرتووە، هەوڵدەدەم بۆ ئەوەی بیکەم بە بەهـایەک بۆ هەموو خوێنەرێـک، بەڵام هیچ پێشبینییەک بۆ سەرکەوتن، یان شکستی دانانێم، ئەوەی بەسە بۆ من ئەوەیە، کە هەوڵی ڕاسـتەقینەم داوە، چێژم لە گەشـتەکە وەرگرت و، ئەوەندە وشـــیاریم هەیە، کە ئەوەی من بە بەهاداری دەیبینم، ڕەنگە

کەســـانی تر وەک شـــتێکی بێمانا ســـەیربکەن و، منیش ڕێز لە تێڕوانینیان دەگرم.

. نمونەیەک لە هیوای ناڕاســتەقینە - کەسێک، کە لە وڵاتەکەی خۆیدا ڕەگەزنامەی نییە، لەبری ئەوەی هەوڵبدات بۆ بەدەســـتهێنانی هەر ڕەگەزنـامەیەکی تر، کە بیکـاتە نـاســـنـامەی خۆی و ئـازاد بێـت، چاوەڕێدەکات و چاوەڕێدەکات و، چاودێریی هەواڵەکان دەکات و، دووپاتیدەکاتەوە،، کە هیوادارم ئەمســـاڵ ســـاڵی خۆشـــی و نەمانی خەمەکانم بێت، لە کاتێکدا هەر دانیشـــتووە و هیچ ناجوڵێت - لێرەدا هیوا خراپە، چونکە ناتوانێت هیچ ڕەفتارێک ئەنجامبدات بۆ گۆڕینی ئەنجامەکە بەو ئاڕاســـتەیەی خۆی دەیەوێت و، بێگومان داڕوخان و نائومێدی یەک لە دوای یەک، بە داخ و پەژارەوە دەیکوژن.

٤- خەمۆکی:

دڵتەنگیی لەڕادەبەدەر دایـدەگرێـت و، ڕەنگە کـاریگەریی لەســـەر ئـارەزووی خواردن و شـــێوازی خەوتن دروســـتبکـات، هەروەهـا هـاوشـــێوەی تەنگژەی خەمۆکی دەبێت، بەڵام وردە وردە لە کـاتی خۆچاککردنەوەی ســۆزداریدا باشـتر دەبێت و، ئەگەر باشـتر نەبوو، پێویسـتە سـەردانی پزیشـکی پسـپۆڕ بکات بۆ دەسـتنیشـانکردنی بابەتەکەی بە شێوەیەکی گونجاو.

٥- پەسەندکردن:

بەو مـانـایە نییە، کە تۆ دڵخۆش بوویـت، یـان بە تەواوی خەم و پەژارەت تێپەڕانـدووە، بەڵکو بەو مـانـایە دێـت، کە تۆ لەگەڵ ئەزموونەکەتـدا ڕێککەوتوویت و وانەیەک فێربوویت و، لەو ڕێگـایە تێگەیشـــتووی، کە دەبێت بیگرێتەبەر، هەروەهـا لە پەیـامی ئەوەی ڕوویداوە بۆ ئەوەی پەرە بە خۆت بدەیت. هیوادارم بە جۆرێک مامەڵە

لەگەڵ ڕاستی ژیانتدا بکەیت وەک ئەوەی هەموو شتێک بە هۆکارێک ڕووەدات، چونکە ڕاستییەکی شاراوەیە، کە ڕەنگە تەنها لە ڕێگەی ئەزموونی خودییەوە بتوانرێت بسەلمێنرێت.

تێبینییەکی گرنگ: مەرج نییە هەموان بەم پێنج قۆناغەدا تێپەڕن، بەڵکو ڕەنگە بە ڕیزبەندییەکی جیاواز پێیدا تێپەڕن.

- پایە سەرەتاییەکانی چارەسەرکردن:

ئەمانە دەگرێتەوە: (کات - شیکاری دەرونیی ڕاستەقینە - گوزارشتکردن و ئاشتبوونەوە لەگەڵ هەستەکاندا - سەرقاڵبوون بە گەشتی بەدوایخۆداگەڕان).

١- کات:

بەسە بۆ لابردنی ئازار، بەڵام کاریگەری لەسەر هەڵچوونە هەستییە چەپێنراوەکان نییە، هەروەها توانای تێکشکاندنی ئامرازی وابەستەبوونی نییە ئەگەر هەبێت.

٢- شیکاری دەرونیی ڕاستەقینەی دروست بۆ دۆخەکە:

بە لای منەوە تێگەیشتن لە شیکارییەکە بنەمایە، بۆ تێکشکاندنی شێوازی وابەستەبوونەکە، ئەگەر سعود لەوە تێنەگات، کە کەسێکی نەرێنیی میهرەبانە و، چۆن ڕەهەندەکانی ڕەفتارەکانی ناسەرنجڕاکێشن، هەروەها هەڵچوونە هەستییەکانی ڕەفتارێکی ناپێگەیشتوانەن و، ڕەنگە لە منداڵییەکەوە سەرچاوەی گرتبێت، کە هەڵگری برسێتیی سۆزداری بێت و، پێویستە گرێیەکانی شایستەبوون، ملکەچی، خۆبەکەمزانین و وازلێهێنان چارەسەربکرێت، ئەنجامەکە یان ئەوە دەبێت، کە بەردەوام بیردەکاتەوە و بیردەکاتەوە لە ئەحلام، بەو پێیەی لە ڕووی سۆزدارییەوە ئالوودەی ئەحلام بووە،

یان خۆی تێکەڵی کەسێکی تر دەکا، کە هەڵگری پەسنی هاوشێوەی ئەحلامە و، ئەنجامەکە دووبارەدەبێتەوە و وازیلێدەهێنرێت.

وەکو خۆم باوەڕم بەوە نییە کەسێک بەبێ ئەم شیکارییە بتوانێت خۆساڕێژکردنەوەی تەواو بکات، بەڵکو لە داهاتوودا لەوانەیە لە دووبارەکردنەوەی ئەزموونە شکستخواردووەکانەوە بگۆڕێت بۆ تەنگژەی خەمۆکیی نۆڕینگەیی و بە دەرمان چارەسەربکرێت، ئەگەر لە کۆدی شیکاریی بارودۆخەکەی تێنەگات.

بەداخەوە ئەوەی زۆربەی چارەسەرکەرانی دەرونی پێشکەشیدەکەن هەنگاوی خۆساڕێژکردنەوەی گشتییە لەگەڵ هەندێک وشە، کە ڕەنگە تەنانەت کەسانی ناپسپۆڕیش بە گوێیەکانتیدا بدەنەوە، وەک "ئەم کەسە شایەنی تۆ نییە و بەهای تۆ نازانێت، ئەو کەسە لەبیربکە و ڕێز و شکۆی خۆت بکرەوە، کاتی خۆت بە بیرکردنەوە لێی بەفیڕۆمەدە، تا کەی بەبێ سود بەردەوام دەبیت لە چاودێریکردنی؟" ئەم قسانە هیچ شتێکی خراپیان تێدا نییە، بەڵام ئەگەر ڕەهەندێکی شیکاریی نهێنی ئەوەی ڕووبداوە و ڕەهەندەکانی خۆچاککردنەوەی دەرونیی لەگەڵدا نەبێت، ئەوا کەسەکە بە تەنیا بە گیرخواردوویی لە مۆڵگەکەی خۆیدا دەمێنێتەوە و شەرمدەکات ڕاستگۆ بێت لەگەڵ هەر کەسێکدا، تەنانەت دوای ساڵێک و زیاتریش مێشکی هێشتا بیر لەم کەسە دەکاتەوە -وشیاری بە شیکردنەوەی کێشەکە، نیوەی چارەسەرەکەیەتی- مرۆڤ لە بازنەیەکی داخراودا خۆی بەرهەمدەهێنێتەوە و، لە ناخی خۆیدا ناتوانێت بڕیارێکی تۆند و یەکلاییکەرەوە بدات، بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەزموونەکەیدا ئاشتببێتەوە و بگونجێت.

٣- گوزارشتکردن له هەستەکان و ئاشتبوونەوە لەگەڵیدا:

- قسەکردن بە شێوەیەکی ورد دەربارەی ئەزموونەکە، هەڵچوونە هەستییەکانت خاڵیدەکاتەوە "دڵتەنگی، ترس، گریان، ئازار" و بیرکردنەوەکانت ڕێکدەخات، ئەگەر کەسێ پسپۆڕ هەستا بە داڕشتنەوەی چەمکەکان و ڕوونیکردەوە، کە لە ڕاستیدا چی ڕوویداوە، نەک ئەوەی کەسەکە باوەڕ بە چی دەکات سەبارەت بە چیرۆکەکە. ژیریی مرۆڤ چاکەکانی ئەو باشییانە پیشاندەدات، کە لەدەستتداوە و، ڕەنگە وێنەی کەسێکی زیادەڕەویکەر جوان بکات، کە بەهای تۆی نەزانیوە.

ڕەنگە سعود پێیوابێت هۆکاری وازهێنانی ئەحلام تەنها خۆشەویستییەکەی بووە بۆ عادل، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە تاکە هۆکار نییە، چونکە ئەو پەیوەندییەکەی بە ڕەفتارە سڵەمێنەرەوەکانی، نەبوونی بنەمای پەیوەندییەکان و جڵەوکردنی گرێیەکانی بە خراپی بەڕێوەدەبات، یان لەوانەیە باوەڕی بەوە هەبێت، کە ئەحلام کچێکی نایاب بووە، بەڵام ئەم وەک پێویست گوزارشتی لە هەستەکانی نەکردووە، هەروەها بەشی پێویستی نەبەخشیوە و، هێندەی پێویستیش دەستەبەرنەبووە، ئەمەیش وایلێدەکات ئەم ڕەفتارە هەڵانە لە پەیوەندییەکانی داهاتوویدا زیاتر بکات.

- نابێت ئەم هەنگاوە بنەڕەتییە تێپەڕێنێت و، بەبێ ئەمە مرۆڤ ناتوانێت بگاتە ئاشتبوونەوەیەکی تەواو لەگەڵ ئەوەی ڕوویداوە و، لەوانەیە بە نەخۆشییە دەرونی، یان جەستەییەکان، کە لە ئەنجامی چەپاندنەوە لە داهاتوودا سەرهەڵدەدات، بەربەستی بۆ دروستببێت.

ڕەنگە هەندێک کەس ئاگاییان لەوەی ڕوویداوە و، توانایان لە گەیشتن بە شـــێکارییە ژیرانە گونجـاوەکـان، بە خۆچـاککردنەوە بزانن و، ئەمەیش نـائاگـایـانە دەیـانبـات بەرەو چەپـاندن، مەســـتی و چێژی ئاگایی(من خاوەن ئاگاییم) ڕەنگە هاوشـان بێت بە چەپاندنی هەسـتی (پێویستم بە گوزارشتکردن نییە) بەڵام شیکاری ژیرانە (هۆکارەکەی دەزانم) ئێمەی مرۆڤ بوونەوەرێکی هەســتەکیین، کە لایەنی نائاگایی ناژیری بالادەستە بەسـەر مێشکماندا، لەبەر ئەمە پێمانخۆشبێت، یان نا، پێویســتە بەم هەنگاوەدا تێپەڕین و، لانیکەم دوو بۆ ســێ جار بە وردی دەربارەی ئەزموونەکە بدوێین.

لەبیرمنـاچێت، کە زیـاتر لە نەخۆشــێـک پێیـدەگوتم: "دکتۆر، لە بارودۆخی خۆم تێگەیشــتم و، دەزانم کە وابەســتەی کەســێکی زیـادەڕەویکەر بووم و بەهـای خۆمم نەدەزانی و، پێیشــمـوایە کە پێویست ناکات باسی ئەو تاوانبارە بکەم، کە وێرانیکردم -تۆڕەیی بە دەموچاوییەوە دیارە و، فرمێسکەکانیشی خەریکە دێنەخوارەوە- بۆیە لێگەڕێ با باس لەوە بکەین، کە لەم ماوەیەدا چ تەواوکەرێکی خۆراکیم بۆ پێشنیاردەکەیت بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگی و، چارەسەری دەرمانی بۆ هەســتیـاریی ڕیخۆڵە، لە قســەکردنیـدا هێشــتـا هەڵچوونە چەپـێـنـراوەکـان بـالادەســـتـن، بەڵام دەیەوێـت هەڵـبـێـت لە ڕووبەڕووبوونەوە و ئەو گوزارشـتکردنەی بەرەو ئاشـتەوایی دەبات و، تەنها تێپەڕاندنی خێرا و چارەسەری ڕووکەشی دەوێت و، بێئاگایە لەوەی، کە ڕەنگە نهێنیی هەســتیاریی ڕیخۆڵەی ئەم هەڵچوونانە بن، کە لە ژیریی نائاگاییدا شاردراونەتەوە.

. زۆربەی مرۆڤەکان بە دیاردەی تێپەڕاندنی ئەزموونەکەدا تێدەپەڕن - بە شێوەیەکی ژیرانە لێیتێدەگات، کات چارەسەری ئازارەکە دەکات،

بەڵام لە ناوەوەیدا پارێزگاری لە چەپاندنەکەی دەکات و، ئەمەیش جیاوازییە بنەڕەتییەکەی نێوان ئاشتەوایی و تێپەڕاندنە.

ئاشتەوایی واتە زیندووکردنەوەی ئەزموونەکە بە قسەکردن لەسەری بە وردی و، دەربڕینی هەستیی بەرز، بەبێ هێنانەناوەوەی ژیری و، گرنگیدان بە گوزارشتکردن لە هەستەکان وەکو خۆیان، تەنانەت ئەگەر نائاساییش بن، ڕووبەڕووبوونەوەی کەسەکە بەوەی هەستی پێدەکەیت لە دوای ماوەی خۆچاککردنەوە، بۆ ئەوەی بە تەواوی ڕزگاربییت لێی، تەنانەت ئەگەر کاردانەوەیشی سارد بێت، تۆ لە پێناو خۆتدا ڕووبەڕووی دەبیتەوە.

. ئەوەی مەبەستمە لە نەچوونەناو ژیربێژییەوە ئەوەیە، کە بە پوختەیەکی ژیربێژانە باسیی ڕووداوەکە نەکەیت: "لە ڕۆژی جیابوونەوەکەماندا، ڕێککەوتین، کە بەردەوام نەبین لەسەر پەیوەندییەکەمان و کۆتاییهات" بەڵکو "لە ڕۆژی جیابوونەوەکەماندا، هاتە مااڵەکەم و، وتی، کە ئێمە بۆ یەکتر ناگونجێین، هەستم بە ئازار و دڵتەنگی کرد و، پێمگوت: ڕەنگە تۆ ڕاست بکەیت، کاتێک ڕۆیشت، منیش دامە قوڵپەی گریان" تێبینیی جیاوازیی نێوان گوزارشتکردنی ژیربێژانەی خێرای داماڵراو لە هەست و، گوزارشتکردنی هەستیی ورد بکە.

لە نیچەی فەیلەسوفەوە دەگێڕنەوە، کاتێک بە جیابوونەوەیەکی سۆزداریدا تێدەپەڕی، تووڕەدەبوو، هاواریدەکرد، جنێویدەدا و بە دەنگی بەرز باسیی خراپەکانی ئەوی تری دەکرد، بۆ ئەوەی خۆی چاکبکاتەوە. نکۆڵی لە سەرسامبوونم بە ڕاستبینیی نیچە لە مامەڵەکردن لەگەڵ خۆیدا ناکەم، لە کاتێکدا دەروننناسیی نەخوێندووە، بەڵام وشیارببوو بەوەی، کە دەروننناسیی لە ڕێگەی بڕوانامەی زانستییەوە وەرناگیرێت، ئەوەندەی دەتوانرێت لە ڕێگەی وشیاریی

تاک، پێگەیشتن و شیکردنەوەی تێگەیشتوانەی بۆ ڕاستیی ژیان و، ئەزموونی لە ژیاندا دەستبخرێت، وتەیەکی بەناوبانگی لەم بارەیەوە هەیە، کە دەڵێت: (بێ چەندوچوون دەروننـاسێک لە ڕێگەی نووسینەکانمەوە قسەدەکات). لێرەدا مەبەستم ئەوە نییە، کە پێشنیاری بەکارهێنانی ڕێبازە تایبەتەکەی ئەو بکەم، بەڵام هەر مرۆڤێک ئەزموونی خودیی هەیە لە خۆچاککردنەوەدا و، پێویستە تۆیش شێوازە بەردەستەکان تاقیبکەیتەوە و، متمانە بە ئەزموونەکەت و پزیشکە کەسییە تایبەتەکەی خۆت بکەیت.

سەرسامیی من بە نیچە بە مانای پیرۆزکردن، یان سەرسوڕمان، یان ئەوە نییە، کە لە هەموو پێشنیارەکانیدا لەگەڵیدا هاوڕام، بەڵکو سەرسامم بە شێوازی مامەڵەکردنی لەگەڵ ژیریدا.

. مەبەستم لە ڕووبەڕووبوونەوەی کەسەکە، هەوڵدانە بۆ چاوپێکەوتنی، یان پەیوەندی پێوەکردنی، یان ناردنی نامەیەک، کە تەواوی هەستەکانتی تێدا ڕوونبکەیتەوە، پێمباشە چاوپێکەوتن بۆ ئەوە بێت، کە گفتوگۆ چاککەرەوەیەکی تەواوەتی بێت.

. گوزارشتکردن لە ئازار وەک ئەوە وایە، کە لە ڕووی پزیشکییەوە کحول بکەیتەسەر برین، ئازارێکی زۆر و توندت دەدات، بەڵام تەنها بۆ ماوەیەکی کاتییە و، دواتر لە درێژمەودادا چاکدەبێتەوە، هیچ گرفتێک لەوەدا نییە، کە خۆت بخەیتەبەر ئەم ئازارە سەختە کاتییە، بۆ ڕزگاربوون لە ئازارە درێژخایەنەکان، کە لە ئەنجامی چەپاندنەوە دروستدەبێت.

- بۆچی جەخت لەسەر گرنگی بەتاڵکردنەوەی چەپاندنی هەڵچوونە هەستییەکان دەکەمەوە؟

. بۆ ئەوەی چەپاندنەکە بخەمەئەستۆی ئەو کەسانەی، کە تاوانێکیان نییە.

. بۆ ڕزگاربوون لە هەستیاریی لەڕادەبەدەر، تورەیی ناوبەناو، گریان و چەقاوەسوویی، کە ڕەنگە لە هەندێک دۆخدا لە ئەنجامی چەپاندنی کەڵەکەبووەوە سەرهەڵبدەن.

. بۆ ڕزگاربوون لەو نەخۆشییانەی، کە ڕەنگە بە درێژایی چەندین ساڵ لە ئەنجامی چەپاندنی کەڵەکەبووەوە دروستببن، کە پەیوەندی بە هاندانی دریژخایەنی سیستەمی ئەدرنالین و سیستەمی کۆرتیزۆڵەوە هەیە لە لەشدا و، لە ئەنجامی ئەمەوە نەخۆشییەکانی هەستیاریی ڕیخۆڵە، بریینی گەدە، ژانەسەر(شەقیقە)، ئازاری لەش، نەخۆشییەکانی بەرگریی لەش و، نەخۆشییە دەروونییەکانی وەک دڵەڕاوکێی گشتی، خەمۆکی، ترسلێهاتن، دوودڵی و ...تد سەرهەڵدەدەن.

. بۆ ئەوەی ڕزگاربین لە گرێ دەروونییەکان، کە ڕەنگە لە پەیوەندییەکانی داهاتوودا دەربکەون، وەک نزیکبوونەوە، متمانە، نادڵنیایی و وازلێهێنان، هەروەها بۆ ئەوەی ئەزموونی هاوشێوە دووبارەنەکەینەوە.

. بۆ چارەسەرکردنی ئەو ترسانەی لە دەریای چەپاندندا شاردراونەتەوە و، پێویستە ئەوەیشمان لەبیرنەچێت، کە قسەکردن لەسەر ترسەکان لەگەڵ کەسێکی وشیاردا بەشداریدەکات لە ڕووبەڕووبوونەوەی و وەستاندنی کاریگەرییە نەرێنییەکانیان لەسەر ژیانی ڕاستەقینە.

٤- سەرقاڵبوون بە گەشتی بەدوایخۆداگەڕان:

. دووبارە دروستکردنەوەی خۆت لە سفرەوە، بۆ ئەوەی دابونەریتە کۆنەکان زاڵ نەبن و، دووبارە بە شێوازێکی وابەستەیی هاوشێوە خۆت بەرهەمنەهێنیتەوە.

. خاڵە بەهێز و لاوازەکانت بدۆزەرەوە، بە قوولّی لە بنەماکانی پەیوەندییەکان لە پسپۆڕان و پەرتووکە زانستییەکان تێبگە، گرێ دەرونییەکان و کاریگەرییەکانیان لەسەرت بدۆزەرەوە و، ئەمەیش کەمترین کارە، کە دەتوانیت بۆ خۆتی بکەیت.

. ئامانج لەم گەشتە گەیشتنە بە خۆبەڕێوەبەری، ئەمەیش بەو مانایە نییە، کە پێویستت بە هاوبەشی ژیانت نییە، بەڵکو بۆ ئەوەیە ئەم هاوبەشە بکەیتە تەواوکەری ژیانت، بەڵام بەهای خۆتی لێوەرمەگرە. نمونەی ڕاستەقینە لەسەر کەسانی خۆبەڕێوەبەر:

. "کاتێک کەسێک لەگەڵ هاوڕێکانیدا دادەنیشێت و، ئەوان باسی ژن دەکەن، بە بێ نیازییەوە گوزارشت لە ژنەکەی دەکات. لەگەڵ هاوسەرەکەیشیدا سنورێکی ڕوونی هەیە و، بە نەبوونی ژنەکەی هەست بە داڕووخان ناکات، بەڵام بوونیشی بەها و ئاسودەیی زیاتری پێدەبەخشێت".

. "کچێکی تەمەن سی ساڵان، کە خوشکەکانی هاوسەرگیریانکردووە لە ترسی ئەوەی نازناوی قەیرەیان بەسەردانەبڕێت، بەڵام ئەم هەست بە سەربەخۆیی خودی و هاوڕێیەتییەکانی و شێوازی ژیانی دەکات و، ئەو چالاکییانە لەخۆدەگرێت، کە وێنای دەکەن و، پەلەناکات لە هیچ پەیوەندییەکدا، بەڵکو بە وردی دەچێتەناویەوە و هەزار جار بیردەکاتەوە پێش ئەوەی بڕیاری هاوسەرگیری بدات، نەک لەبەر ترس، بەڵکو لەبەرئەوەی خۆیی خۆشدەوێت".

– ئەو کەسەی ڕەتیدەکاتەوە بخرێتەژێر وەرگرتنی چارەسەر، دەبێتە دۆڕاوێکی شکستخواردوو، ڕووەکاتە فرەپەیوەندێتی، یان چوونەناو پەیوەندییەکی قەرەبووکەرەوەییەوە بۆ ئەوەی مەستی و چێژی خۆشەویستی وەربگرێت و، ئازاری لەبیرببات‌ەوە، یان ئالوودەی چاودێریکردنی هاوبەشەکەی دەبێت، یان هەوڵدەدات تۆڵەی لێبکاتەوە و جێبهێڵێت، یان دڵی خۆی بەوە دەداتەوە، کە بە دڵنییاییەوە هاوبەشەکەی بیرلێدەکاتەوە و هەست بە پەشیمانی دەکات لەوەی، کە لەدەستیداوە.

– ئەو هەنگاوە کردارییانەی پێویستە جێبەجێبکرێن:

قایلبە بەوەی، کە هاوبەشەکەت ناگەڕێتەوە وەک ئەوەی مردبێت – بۆ ئەوەی لە قۆناغی دەستگرتن بە هیوایەکی ساختەوە گیرنەخۆیت.

. بلۆککردنی لە هەموو ئامرازەکانی پەیوەندیکردن لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و سڕینەوەی هەموو وێنە و یادگارییەکانی.

. ڕاگرتنی چاودێریکردن:

– ڕەنگە چاودێریکردن لای هەندێک کەس بگۆڕێت بۆ ئالوودەبوون و، ئەوەیش هەڵهاتنە لە ڕاستی بە هەموو وردەکارییە بێسودەکانیەوە، بە هۆکاری وەک "دەمەوێت بزانم ئایا منی لەبیرکردووە، دەمەوێت بەدواداچوون بۆ بڵاوکراوەکانی بکەم، ڕەنگە هێشتا بیر لە من بکاتەوە، دەمەوێت بزانم لە ڕەگەزی بەرامبەر کێ شوێنی کەوتووە، ئایا دڵخۆشە؟ تەنها لە ڕووی کنجکاوییەوە بەدواداچوونی بۆ دەکەم، نەک هیچی تر، ئایا کەسێکی تری لە شوێنی من دۆزیوەتەوە؟"

– هەموو ئەمانە پرسیاری بێکەڵکن، کە دەتخەنەناو ئالوودەبوونێکەوە، کە پەرتەوازەت دەکات لە گەڕان بە دوای خۆتدا، ڕاستییەکە ئەوەیە، کە بڕیاریداوە وازلێبهێنێت و بەهای تۆ نازانێت و، توانیویەتی بە

ئارەزووی خۆی دوربکەوێتەوە. دەزانم ڕەنگە قسەیەکی ڕەق و توند بێت، بەڵام ئەوە ڕاستییەکی تاڵە. وشەی کنجکاوی تەنها درۆکردنە لەگەڵ خۆت، کە دوای دەکەویت، چونکە نەتتوانیوە لەبیریبکەیت و، بە ڕاستی بۆ خۆت پێویستت بە خۆچاککردنەوەیە.

- جێبەجێکردنی ڕەفتاری بۆ تێپەڕاندنی ئالوودەبوون بە چاودێری، ڕۆژانە دوو کات بۆ ماوەی ١٠ خولەک دیاریبکە بۆ چاودێری و، پێش ئەوەی دەستت بە چاودێریکردن بکەیت، پەیامێک بۆ خۆت بنووسە سەبارەت بەو ئازارە دەروونییەی، کە دوای جیابوونەوەکە تووشی بوویت بەوەی، کە چاودێریکردنت دەبێتە هۆی بە فیڕۆدانی کاتت و، دوای ١٠ خولەک بنووسە چۆن بێهودە کاتت بەفیڕۆدا، بە تێپەڕبوونی کات، پەی بەوە دەبەیت، کە کاتەکانت لە بەتاڵیدا بەفیڕۆدەدەیت و، خۆت خۆت پەرتەوازەدەکەیت.

. گوێنەگرتن لە هەر جۆرە گۆرانییەکی خەمناک، کە باسی جیابوونەوە دەکات.

. نووسینی خراپترین ڕەفتار و هەڵوێستەکان، کە لەگەڵتدا کردوویەتی، لەگەڵ نووسینی هەستەکانت لەو کاتەدا و خوێندنەوەیان هەر کاتێک مێشکت هەوڵیدا شتە ئەرێنییەکانیت بیربخاتەوە.

- ئەمە بەو مانایە نییە، کە کەسەکە خراپ بووە، بەڵکو پرۆسەیەکی بەسودە بۆ زاڵبوون بەسەر وابەستەبوونت پێیەوە، کە ڕەنگە لە خەمۆکییەکی بەردەوامدا گیربخۆیت.

. وەرزش، وەکو خۆم وەرزشی بەرگریم پێ باشترە بۆ تونـدکردنەوەی لەش، جوانیپێدانی و، ڕزگاربوون لە خەمۆکی لە ڕێگەی کێشبەرزکردنەوە، هونەری جەنگی، مەلەکردن، یان یۆگاوە.

- له ڕوانگەی پزیشـــکییەوە، ٥ جار وەرزشـــکردن لە هەفتەیەکدا بۆ مـاوەی ٣٥ خولەک ڕەنگە لە کـاریگەریـدا هـاوتـا بێت لەگەڵ هێزی دەرمـــانی دژە خەمۆکی، لێرەدا مەبەســـــت ئەوەیە، کە گرنگی وەرزشکردن لەم ماوەیەدا لەوە زیاترە، کە بیریلێدەکەیتەوە، هەروەها واتلێدەکات هەست بە دەستکەوت بکەیت.

. لەم مـاوەیەدا جێگەی نووســـتن قەدەغەیە، جگە لە کـاتی خەوتن، یەکێک لە وتە بەناوبانگەکان لە چارەســـەرکردنی خەمۆکیدا ئەوەیە: "هەموو شـــوێنێک لە جێگەی نووســـتن باشـــترە" لەوانەیە ژیریی نائاگاییت بە کومەڵێک بیرکردنەوە دەوروخولت بدات، کە بە ناچاریی ڕاتدەگرێت و، تێبینیی ئەوە دەکەیت، کە دوو ســـەختترین ماوە، پێش خەوتن، یان کاتی لەخەوهەســـتانە، ئەو کاتەی ئاگایی دەســـتدەکات بە دابەزین و نائاگایی دەستدەکات بە جڵەوکردن.

. بەرنامەی ڕۆژەکەت دابنێ و هەوڵبدە بەلایەنی کەمەوە ٥٠٪ ی ئەم خشتەیە بە پرۆتینی بەرهەمدار بەدەستبهێنیت.

. گەڕان بە دوای خولیا و کارێکی تایبەت بە خۆت دەروازەیەکە بۆ زیادکردنی بەهای ڕاســـتەقینە و هەبوونی ئامانجێکی ڕوون "ئەگەر ژیانێکی بەختەوەرت دەوێت، ئەوا ژیانت بە ئامانجێکەوە ببەســـتەوە، نەک بە مرۆڤەکان، یان شتەکانەوە - ئەنیشتاین."

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

گرنگیی بەتـاڵکردنەوەی هەڵچوونە هەســـتییە چەپێنراوەکـان و، ئـاشـــتبوونەوت لەگەڵ ئەزموونی جیـابوونەوە، یـان هەر زەبرێکی دەرونی لە ڕێگریکردن لە کۆمەڵێک لە نەخۆشـــییە جەســـتەیی و دەرونییەکان دەتپارێزێت.

ئالوودەبوونی خۆشەویستی وەک ئالوودەبوونەکانی تر پێویستە بە وردبینەکی درێژخایەن چارەسەربکرێت بە هۆی ئاماژە شیکارییە جۆربەجۆرەکانییەوە.

ماوەی خەم و پەژارەی دوای جیابوونەوە، هاوشێوەی تەنگژەی خەمۆکیە و، پێویستە بە سەردانیکردن و ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ دەستنیشانی جۆرەکەی بکرێت، چونکە ڕەنگە لای هەندێک کەس سەربکێشێت بۆ تووشبوون بە خەمۆکی.

- لە ڕووی کەسییەوە:

جاران پێموابوو، کە پاڵنەری هەستەکان خۆشەویستیی ڕاستەقینەیە، نەمدەزانی چۆن دوای جیابوونەوە خۆم چاکبکەمەوە، یان چۆن لەو دۆخە دڵتەنگییە قوواڵە دەربچم، کە کاریگەری هەبوو لەسەر وردەکارییەکانی ژیانم و ببووە لەمپەر.

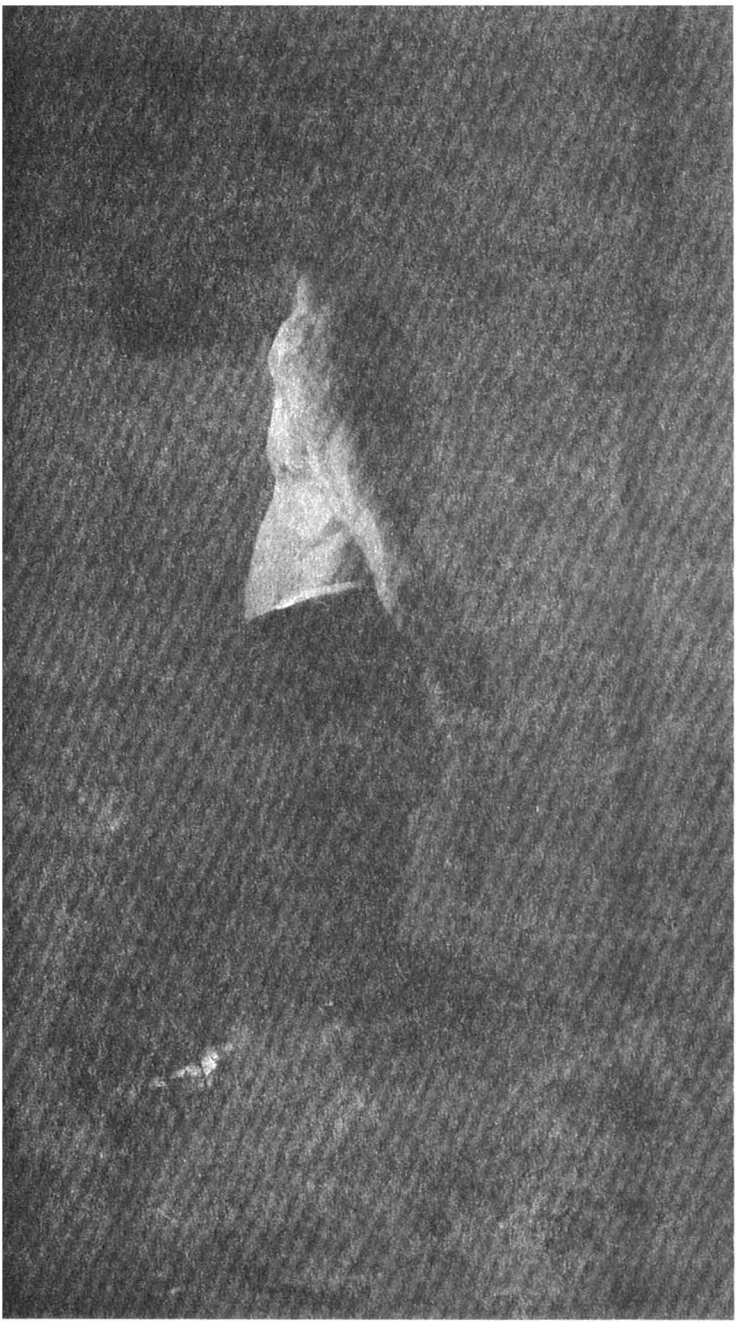
چەند خۆزگەم دەخواست یەک پەرتووکم بخوێندایەتەوە، کە تایبەت بێت بەوەی، کە بە گشتی کۆمەڵگاکەمان لە ڕووی پەیوەندییەکانەوە بەدەستییەوە دەنالێنێت، بەڵام هەموو ئەو شتانەی توێژینەوەم تێدا کردوون ڕووکەش بوون و، لەگەڵ ژیانی ڕاستەقینەی ئێمەدا نەگونجاو و، بەلای مێشکمەوە پەسەندنەکراو بوون.

شیکاری تەنها بۆ ئەو کەسە نییە، کە بەدەست نەخۆشییەکی دەروونییەوە دەنالێنێت، ئەوەندەی بۆ خۆپاراستنە لە نەخۆشییەکە، وەک ئەوە وایە، کە پێویستت بە سەردانی پزیشکەکەت بێت بۆ ڕۆتینی پشکنینی گشتگیر، بۆ دڵنیابوونەوە لە بارودۆخت، یان پزیشکی ددان بۆ پاککردنەوەی وەرزیی ددانەکانت، شیکاریی جۆرێکە لە پاککردنەوە بۆ شتە شاراوەکانی ناو نائاگایی و، دووبارە داڕشتنەوەی چەمکەکان و، بەدواداچوون بۆ ژیانت بە شێوەیەکی

وردی هەمەلایەنە. لە ڕێگەی ئەم پەرتووکەوە ئاواتەخوازم پەیامێک دەربارەی گرنگیی شیکاریی ڕاستەقینە وەک هێڵێکی بنەڕەتی بەرگری لە دژی نەخۆشییە جەستەیی و دەروونییەکان بگەیەنم، کە پێویستە هەموو پزیشک و چارەسەرکەرێک پرچەک بێت پێی.

بیرتنەچێت، کاتێک دەبینیت بە دوای بێبایەخترین هۆکاردا دەگەڕێت بۆ ئەوەی دوربکەوێتەوە و وازلێبهێنێت، بیانووی بۆ مەهێنەرەوە، هەوڵمەدە خۆت بخەیتەناو ململانێی ئەو لەگەڵ خۆیدا، چونکە تەنها دەبیتە قوربانیی گرێ دەروونییەکانی، زەردەخەنە بکە و، دەرگاکە بخەسەرپشت، مرۆڤ هەزاران گرفت و هەڵەت تێدا دەدۆزنەوە و، گرفتیش لەوەدایە وازهێنان ببێتە ئامانجیان، چەلەحانێ مەکە و بیانوو مەهێنەرەوە، بابەتەکە خودییە، نەک کەسی.

مرۆڤی ڕاستەقینە لە جیهانی نیمچە-مرۆڤەکاندا لەدەستمەدە، ئەوە خەسارەتێکی گەورەیە، کە بەهای نازانیت تا ئاستی وشیاریت بەرزنەکەیتەوە، لە جیاتی فرمێسک خۆێندەڕێژیت، لە کاتێکدا ئازار و چەپاندن بوونی ئەم مرۆڤەی لە ژیانتدا کوشتووە، ترس و گرێیەکانت چارەنووسی تۆیان لە شوێنێکەوە دروستکردووە، کە چارەنووسی نازانیت، بۆیە مرۆڤی ڕاستەقینە لەدەستمەدە.



دۆخی نۆیەم:

سندوقی یەدەك و جۆرەکانی پەیوەندیی سۆزداری لە جیهانی هاوچەرخماندا.

- *جۆرەکانی پەیوەندیی سۆزداری لە ئەمڕۆدا.*
- *جیاوازیی نێوان پەیوەندیی بێبەکانە، نیمچە وابەستەیی و وابەستەیی تەواو.*
- *جۆرەکانی پەیوەندیی هاوسەرگیری لە ئەمڕۆدا.*
- *جیاوازیی نێوان هاوسەری ڕووکاری کۆمەڵایەتی، هاوسەری خووپێوەگرتن و هاوسەری خۆشەویستیی پێگەیشتوانە.*
- *پێناسەی پەیوەندیی یەدەک و ڕەهەندەکانی.*
- *چارەنووسی ژنی هاوسۆز و گرێ دەرونییەکانی.*
- *چارەنووسی ژنی خۆپەرست و گرێ دەرونییەکانی.*
- *گرێی جوانی و تەنگژەی کەسێتیی نمایشکارانە.*

من عادلم "دۆخی وابەســـتەیی بە زیادەڕەویکەر"ەوە، کاتێک لەگەڵ ئەحلامدا بووم، (دۆخی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی) بە شـێوەیەکی نیمچە ڕۆژانە قسەم لەگەڵدا دەکرد، بەڵام زوو بێزاردەبووم و هەستم بە هیچ جۆرە کنجکاوییەک نەدەکرد بۆ ناســـینی وەک کەســـێک، پێمخۆشـە لەگەڵم بێت لە کێڵگەکەدا، چونکە تاکە کچە، کە ناسـیومە و ڕێگەی پێدراوە بە چوونە شوێنێکی تایبەتی تێکەڵ لە هەردوو ڕەگەز. لە ڕووی داراییەوە حەزدەکەم بژێوی و تێچووەکانی بۆ دابینبکەم و نـازی هەڵبگرم، چونکە بە دڵنیـاییەوە دەزانم، کە وەکو پیـاوێکی خاوەنکار پێمەوە پەیوەســـتە، گرنگییپێدەدەم، بەڵام حەزناکەم هیچ هەوڵێکبدەم، هەر کێشەیەک سەرهەڵبدات، یەکسەر پەراوێزیدەخەم و ڕۆژی دواتر قســـەی لەگەڵ دەکەم، وەک ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت. زۆربەی کێشـــەکان کاتێک ڕوودەدەن، کە لێمدەپرســـێت "ئایا بیر لە هاوسەرگیریی دووەم دەکەیتەوە" دوای ئەوەی من بۆ ماوەی ڕۆژێک خۆم وندەکەم، تا بابەتەکە لەبیربکات، دواتر بۆی ڕوونـدەکەمەوە، کە ئێمە نازانین داهاتوو چی بۆ هەڵگرتووین و "پشـــتیوان بە خودا باش دەبێت" هەندێک کات ئەگەر ئافرەتێکی تر بناســـم، بۆ چەند ڕۆژێک، یان هەفتەیەک، خۆم وندەکەم لە ژیانی ئەحلام، پاشـــان دەگەڕێمەوە، وەک ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت و، بە شـــێوەیەکی ئاســـایی قســـەی لەگەڵـدا دەکەم، پێمنەگوتووە خۆشـــمـدەوێیـت و، هیچ بەڵێنێکی هاوســـەرگیریم پێنەداوە، بۆ ئەوەی لە داهاتوودا ســـەرکۆنەم نەکات، بەڵام بە مامەڵەکردنم لەگەڵیدا دیارە، کە پێگەیەکی گەورەی هەیە لام.

سـەبارەت بە "سـومەییە" ئەو کارمەندێکە و لەلام کاردەکات، هەمیشـە گفتوگۆکانی سەرنجڕاکێشە، بەڵام لە ڕووی سۆزداری و جەستەییەوە سـەرنجمڕاناکێشێت، بیریدەهێنمەوە چەندە ڕاستگۆم و، جیاوازم لەو گەنجانەی، کە بە پەرۆشـییەوە بە دوای دۆسـتایەتی و پەیوەندییەکی

سـێکسـیدا دەگەڕێن و، ئەمەیش وایلێدەکات زیاتر پەیوەسـت بێت پێمەوە، هەروەهـا دەزانم، کە ئەو لە دڵەوە منی خۆشـدەوێت و بەوپەڕی جۆش و خرۆشـەوە چاوەڕێی پەیوەندییەکەم دەکات و، لە شـوێنی کاردا زۆر ئەرک لە جیاتی من جێبەجێدەکات، ئەو ڕۆژەم لەبیرناچێت، کە مـارەکرا، بە خێرایی هـات بۆ لام بۆ ئەوەی پێمبڵێت پیاوێک داوای هاوسـەرگیریی لێکردووە و، منیش هیوای سـەرکەوتنم بۆ خواست و، بۆم ڕوونکردەوە، کە سەرەڕای ئەوەی لە دڵمایە بۆی، بەڵام بیر لە وابەسـتەبوون و پەیوەندی ناکەمەوە، کاتێک ڕاسـتەوخۆ پرسیاریلێکردم خۆشـتدەوێم؟ منیش وەک ئەوەی ئازار بچێژم سـەرم نەویکرد و، گوتم: بە دیـاریکراوی نـاتوانم وەڵامی ئەم پرسـیـارە بـدەمەوە، هەر دوو ڕۆژ جـارێـک لەگەڵ سـوومەییە ١٠ خولەک تەلەفونکردن بۆ من بەس بوو، تا هەست بە مەستی و ئارەزووی ئەو بکەم بۆ خۆم و پەرۆشـیی لەسـەرم، کاتێک لێمدەپرسـێت بۆچی ڕۆژێک دەستپێشخەری ناکەیت و تەلەفۆنێک ناکەیت، بیانووی بە کار و بارودۆخ بۆ دەهێنمەوە، بەڵام لە پشـووی کۆتایی هەفتەدا قایلمکرد بەوەی، کە سـەرقاڵم لە کێڵگەی خێزانەکەمان، ناتوانم لەو کاتانەی دیاریکراوە بۆ ئەحلامی خۆشـەویسـتم لەگەڵ سـومەیەدا پەیوەندیی تەلەفونی بکەم. بەڵام نـاچـار بووم لە لایەکەوە بە هۆی گومـانەکـانی مەریەمی هـاوسـەرمەوە بۆ مـاوەیەک لێیدورکەومەوە و، لە لایەکی تـرەوە لەبەرئەوەی سـەرقاڵی ڕاوکردن و گەڕان بووم بۆ ژنێکی نوێ، کە لەگەڵمدا بگونجێت، بەڵام لە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکاندا ئامـاژەی وای بۆ بەجێدەهێڵم، نیشـانە بێت بۆ ئەوەی، کە بیریلێدەکەمەوە و، دەزانم ئەمە بەسە بۆ ئەوەی وایلێبکات بیرملێبکاتەوە.

- هەڵوێستەکانی خۆشەویستی:

کردەکانی خۆشـــەویســـتی: "پێش ئەوەی بگەیتە ئەو ئەنجامە، کە هاوبەشـــەکەت خۆشـــیدەوێیت تەنها لەبەرئەوەی پێیوتویت، بە دوای ئەم تـایبەتمەندییانەدا بگەڕێ، پێش ئەوەی بڕیـاری کۆتـایی بـدەیت، بزانە ئایا لە چیرۆکەکەتدا بەدیهاتوون، یان نا؟

- توند دەستپێوەگرتن: پێیڕاگەیاندوویت، کە خۆشیدەوێیت و، ئەوەی خۆشیبوێیت خێرا دەستبەردارتنابێت.

- لەخۆگرتن لە کاتی کێشـەدا: کێشـە و کاتی پێکدادان چەندین ڕاستی دەربارەی مرۆڤ و سروشتی شاراوەی مرۆڤ ئاشکرادەکەن.

- پاڵپشـتیی دارایی: ئەو کەســەی خۆشـیدەوێیت لە ڕووی داراییەوە ئازادە لەگەڵ هاوبەشەکەیدا.

- پـاڵپشـــتیی مەعنەوی و هـاندانی بەردەوام: بـاوەڕی پێت هەیە، پێزانینی هەیە بۆ ئەو کارەی، کە دەیکەیت، لەگەڵ ئازارەکانت هاوسۆز دەبێت، ئەگەر تێکشکایت بەرگەتدەگرێت.

- گوێگرتن بە کنجکاوییەوە.

- پیرۆزکردنی یادەوەرییەکانی نێوانیان و دیاریپێدان.

- بەردەستبوونی کاتی.

- ئەگەر پێویسـتت پێی بێت، دەبینیت تەنانەت ئەگەر لە کارەکەیشـیدا ڕۆچووبێت، دەستهەڵدەگرێت، کەس سەرقاڵ نییە بە خۆشەویستییەوە.

. بێگومان ئەمە بەو مانایە نییە، کە بەردەوام بەردەسـتبێت و ناچاری ئەمە بکرێـت، چونکە مەودا کـاتییەکـان تـامەزرۆیی زیـاددەکەن و، سەربەخۆیی بە هەر یەکێک لە هاوبەشەکان دەبەخشن.

° گرنگیدان به وردەکارییەکان.

. دەزانێت چۆن گرنگی بە تەندروستی و هێز و توانات بدات، هەمیشە پرسیار لە هەموو شتێک دەکات، کە پێویستت پێیەتی و وردەکاریی سادەی وەک خواردن، یان کارێکت بیردەخاتەوە، کە پێویستە ئەنجامیبدەیت

بۆ گرنگیدان بە کەسێک، لانیکەم پێویستت بە پێنج مانگە بۆ ئەوەی هەستێکی ڕاستەقینە دروستبکەیت، کە پاڵتپێوەبنێت بۆ ئەوەی گرنگیپێبدەیت، بەڵام ئەوەی هەندێک کەس لە وابەستەبوونی ساختەدا دەیکەن، گرنگیپێدانێکی ساختەی لەبەرکراوی دروستکراوە، ڕستەکانی وەک: "ئەمڕۆ نانتان خواردووە؟ ئایا بە باشی خەوتویت؟" دووبارەدەکاتەوە، کە هیچ مەبەستێکی قوڵ لەخۆناگرن.

° گرنگیپێدان لە کاتی نەخۆشییدا.

. کاتێک نەخۆشدەکەویت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا دەکات؟ ئایا دەیبینیت دەستپێشخەریبکات بۆ گرنگیپێدانت بە کردار، یان جێبەجێکردن، بە بردنت بۆ وەرگرتنی چارەسەر و، چاودێریکردن لەگەڵتدا تا نەخۆشییەکە کۆتاییدێت. "ئەمە جیاوازە لە پرسیارکردن، تەنها بۆ جێبەجێکردنی ئەرکێک".

° لەخۆگرتنی دۆستانە و سێکسی. (پرسیاری گرێی سێکسی).

. هەوڵدەدات بزانێت حەزت لە چییە بۆ ئەوەی زیادیبکەیت و، ڕقت لە چییە بۆ ئەوەی لێیدوربکەویتەوە.

. دوای پرۆسەیەکی سێکسی گرنگی بە هەستەکانت دەدات و، ڕاستەوخۆ دوای کۆتاییهاتن بەجێتناهێڵێت، بەڵکو گفتوگۆیەکی گوزارشتکارانەی سێکسیت لەگەڵدا دروستدەکات.

. دەستبازیکردن پێش پەیوەندی.

. دەستپێشخەریکردن بە نزیکبوونەوە.

° بەرگریت لێدەکات و، لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە پشتگیریتدەکات.

مەرج نییە هەموو ئەم تایبەتمەندییانە بەردەستبن و، وا باشترە لەگەڵ هاوبەشی ژیانتدا پەرەیانپێبدەیت ئەگەر ئاگاداری هەندێکیان نەبێت.

بە پشتبەستن بەم بارودۆخانە، سروشتی پەیوەندییەکەتان دیاریدەکرێت، کە ئایا بێباکییەکی سەرپێییە، یان نیمچە وابەستەیی، یان وابەستەیی تەواوە.

جیاوازیی بنەڕەتیی نێوان خۆشەویستیی پێگەیشتوانە و وابەستەبوون، هەڵوێستەکانی خۆشەویستییە، لە دۆخی خۆشەویستیدا هەڵوێستەکان نزیکەی یەکسانن، بەڵام لە دۆخی وابەستەبووندا دەبینیت نایەکسانن. ئەگەر کەسێک باسی خۆشەویستیی خۆی بۆ کەسێکی تر بکات، یەکەم پرسیار، کە پێویستە بکرێت ئەوەیە "چ هەڵوێستێکی نواندووە، کە وایلێکردویت خۆشتبوێت؟" بەبێ هەڵوێستەکان، ئەمە بە پێی دۆخەکە، یان بە سەرسامبوون، یان بە وابەستەبوون پۆلێندەکرێت.

- جۆرەکانی پەیوەندییە هاوچەرخەکان:

جۆرەکانی پەیوەندییە سۆزدارییەکان لە جیهانی هاوچەرخماندا: "پۆلێنکردن لە ڕووی ڕادەی گرنگیپێدان لەسەر بنەمای هەڵوێستەکانی خۆشەویستی و پەسەندکردن".

١- پەیوەندیی بێباکانە، یان سەرپێیی(Casual = ڕێژەی خۆشەویستی، یان گرنگیپێدان کەمترە لە ٥٠٪.

پەیوەندییەکە بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکی دیاریکراوە، بەبێ هەڵوێستێکی ڕوون، کە ئاماژە بە خۆشەویستی بکات.

نمونە:

° پەیوەندیکردن تەنها لە کاتی پێویستییە گەرموگوڕەکان (ئارەزووی سێکسی)دا

. ڕێککەوتن، یان دیار و ڕوون، لە نێوان هەردوو لایەن بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکانی ئەوی تر، یان ناوەکیی و ناڕوون، بەڵام پەیوەندییەکە هەر لە سنووری خودی پێویستییەکەدایە.

. ڕەنگە بە شێوەیەکی بەکارهێنەرانە و بەبێ ڕێککەوتن ئامادەبێت، واتە یەکێک لە لایەنەکان باسی ڕاستیی خۆشەویستیی خۆی بکات بۆ فریودانی ئەوی تر، دواتر ئەوی تر پێیوایە، کە بە ڕاستی خۆشیدەوێت بۆیە بە شێوەیەکی گەرموگوڕ پرۆسەکەی لەگەڵدا جێبەجێدەکات. بەڵام کاتێک لە بارەی بوونی هەڵوێستی خۆشەویستییەوە لێیدەپرسین، بە "نا" وەڵامدەداتەوە و، ڕەنگە مانای هەڵوێستی خۆشەویستی نەزانێت. خۆشەویستی لەسەر قسەی پوچ ڕۆدەنێت، ئەمەیش زۆرجار لە نێوان کەسێکی خۆپەرستی بە ئەزموونداا ڕووەدات، کە لە ڕووی سۆزداریەوە فریودەرە و، کەسێکی هاوسۆز، کە خاوەن وشیارییەکی سۆزداریی کەم و ئەزموونێکی کەمە و بە ئاسانی فریودەدرێت.

° پەیوەندی-دەبەستێت بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی تەنیایی و، بۆ ئەوەی هەستبکات، کە خواستراوە، یان چەپێنراوە هەستییەکانی بەتاڵدەکاتەوە بە گلەییکردن و قسەکردن لەسەر کێشەکانی.

. "هەمیشە لەگەڵمدا لەسەر هێڵ بەردەستە، بەڵام بە دڵنیاییەوە لە ترسی ناوبانگم نایەوێت چاوپێمبکەوێت و کاتێک هەر کێشەیەک

سـەرهەڵدەدات پەراوێزیدەخات و کۆتایی بە گفتوگۆکە دەهێنێت، بە کنجکاوییەوە گوێم بۆ ناگرێت، بەڵکو تەنها حەزی لە قسەکردنە دەربارەی خۆی، زۆر جار بەڵێنم پێدەدات بۆ ژوان، بەڵام لە کۆتایی کاتەکەدا هەڵیدەوەشێنێتەوە، لەوانەیە لە ناکاو بۆ چەند ڕۆژێک، یان چەند هەفتەیەک دیار نەمێنێت و پاشان بگەڕێتەوە.

° پەیوەندی-بەستن بۆ سودوەرگرتن.

° هەندێک قسەی تر لە جیهانی ڕاستەقینەدا، کە ئاماژەن بۆ بوونی پەیوەندییەکی بێباکانە، کە کەسەکە نایەوێت هەوڵێکی ڕاستەقینەی تێدا بدات:

. قسەم لەگەڵ ناکات مەگەر لە ناو ئۆتۆمبیل، کە بۆ کارەکەی، یان کورتە گەشتێک دەڕوات.

. هەمیشە دەڵێت حەزم لە بەکارهێنانی تەلەفۆن نییە، تەنها بە کورتە نامە قسەم لەگەڵ دەکات.

. دووپاتیدەکاتەوە، کە شیاوی پەیوەندی نییە و، لە ئێستادا ئامادە نییە بۆ هاوسەرگیری.

. هەمیشە لەگەڵ هاوڕێکانیدایە و ڕێزیان لێدەگرێت.

. تەنها لە کاتێکی دیاریکراودا تەلەفۆن دەکات و، ئەگەر یەکسەر وەڵامینەدەمەوە خۆی ونەدەکات و، تا ڕۆژی دواتر وەڵامی پەیوەندییەکەم ناداتەوە.

. تەلەفۆنەکە دادەخات و، دەڵێت دواتر پەیوەندیت پێوە دەکەمەوە، کەچی پەیوەندی ناکاتەوە. هەروەها چەندین جار بەڵێنیپێدام، کە شەوانە قسەم لەگەڵ دەکات، بەڵام فەرامۆشیدەکات، لەبیریدەچێت و داوای لێبوردن دەکات.

. دەستپێشخەریی کەم و بیانووی زۆری هەیە و، ڕەنگە لە کاتەکانی گەشت و پشوودا ونببێت.

. ئەگەر کاتەکەیش لە نێوانماندا بەبێ قسەکردن تێپەڕێت، دەستگیرۆییم ناکات و زۆر گرنگیم پێنادات.

٢- پەیوەندیی نیمچە وابەستەیی "Semi-Committed" ڕێژەی گرنگیپێدان = ٥٠ -٧٠٪.

لە نێوان پەیوەندییەکی وابەستەبوون و سەرپێییدا، هەندێک هەڵوێستی خۆشەویستی دەردەکەون، کە لە پەیوەندیی سەرپێیی زیاددەکەن، بەڵام بەس نییە بۆ ئەوەی بڵێین وابەستەییەکی ڕاستەقینەی نێوان هەردوو لایەنەکەیە. بۆ نمونە: لە کاتی خۆیدا بەردەستە و، لە ڕووی دارایییەوە لەخۆیدەگرێت، بەڵام لە دوریتدا بە تووندی دەستگیرۆییت ناکات.

مەبەست لەم نمونە ئەو هەڵوێستە خۆشەویستییانەیە، کە پچڕپچڕن، یان بەس نین بۆ ئەوەی بە پابەندبوونێکی تەواوەوە بگاتە خۆشەویستییەکی پێگەیشتوانە.

ئەو هەڵوێستە بنچینەییانەی، کە ڕەنگە ڕاستێتیی هەست دەربخەن، بریتین لە دەستگیرۆیی و لەخۆگرتن لە کاتی کێشەکەدا و، گوێگرتن بە کنجکاوییەوە. بە شێوەیەکی گشتی ئەم هەڵوێستانە لە پەیوەندییەکی نیمچە وابەستەییدا بەردەست نین، وەک لە چیرۆکی ئەحلام و عادلدا بینیمان.

٣- پەیوەندیی وابەستەیی "Committed" ڕێژەی گرنگیپێدان = ٨٠ - ١٠٠٪.

هەموو هەڵوێستە خۆشەویستییەکانی تێیدا بەردەستن و تێکەڵە لە پەسەندکردنێکی هاوبەشی دابونەریتەکانی یەکتر و، ڕێککەوتنی ڕوون لەسەر ڕێکارەکان لەگەڵ سازانێکی قوول لە نێوان هەردوولادا.

تێبینی: ڕەنگە زیندوێتی لە پەیوەندییەکی دیاریکراودا لە وابەستەییەوە بگۆڕێت بۆ بێباکانە و، بە پێچەوانەیشەوە بە پێی دۆخەکە دەگۆڕێت. نمونە:

. نەبوونی پەسەندکردن کۆتایی بە خۆشەویستییەکە هێنا و پەیوەندییە وابەستەییەکەی گۆڕی بۆ پەیوەندییەکی بێباکانە: "هاوبەشەکەم لە دوو ساڵی یەکەمدا زۆر باش بوو، بەڵام لە ساڵی سێیەمدا گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی بەسەرداهات و هەستم بەوە کرد پەسەندمناکات و، ڕەخنە لە شێواز، بیروباوەڕ و شێوازی ژیانم دەگرێت، پێمدەڵێت بۆچی جلوبەرگی لەم شێوەیە لەبەردەکەیت، یان بۆچی میکیاژی زیاتر ناکەیت و، بۆچی گرنگی بە وەرزشکردن نادەیت؟ من حەزم لە ژنێک نییە، کە نەزانێت بە ئینگلیزی قسەبکات".

. بەرزکردنەوەی بەهای خۆت، هاوکێشەکە لە بەرژەوەندی تۆ دەگۆڕێت لە ڕووی سەرنجڕاکێشییەوە و، بێباکی دەگۆڕێت بۆ نیمچە وابەستەبوون: "ئەو گرنگی بە من نەدەدا، هەر کاتێک پێویستی پێمبوایە بە درێژایی کات بەردەستبووم بۆی، باوەڕم وابوو، کە بەم شێوەیە وابەستەمدەبێت، بە ئەندازەیەک قایلبووم بە هەموو ئەو شتانەی، کە دەیویست، تەنانەت ئەگەر خۆیشی بسەپاندایە بەسەرمدا. هەر کە سنوورێکم بۆ دانا و، واملێکرد هەستبکات، کە دەتوانم بە کردارەکانم وازیلێبهێنم، شێت و شەیداییم بۆ پەیوەندییەکە کەمبووەوە، لە پڕ وایلێهات دەیویست لێمنزیکببێتەوە و، هەڵوێستی خۆشەویستیی بەرامبەرم زیادیکرد".

. بێباکی لەگەڵ پاڵنەرە هەستییەکاندایە: "سێ مانگی یەکەم شێتانە خۆشیدەویستم، دواتر گرنگیپێدانی لەدەستدا و، لە قسەکانیدا هێواش بووەوە، هەمیشە بیانووی دەهێنایەوە بەوەی، کە سەرقاڵە، یان لە ڕووی دەرونییەوە شەکەت و ماندووە، یان هەلومەرجێکی تایبەتی هەیە و، وایلێهاتووە گرنگینادات بە قسەکردن لەگەڵم". لێرەدا سەرنجبدەن، کە باسم لەوە نەکردووە، کە پەیوەندییەکە لە وابەستەبوونەوە گۆڕا بۆ بێباکی، چونکە پاڵنەری هەستکردن لە سێ مانگی یەکەمدا ڕاستەقینە نەبوو و، پەیوەندیی وابەستەیی پێویستە بە ١٢ مانگی یەکەمدا تێپەڕێت لەگەڵ ڕێکارە ڕوونەکاندا.

پرسیارێک، کە ڕووبەڕوومدەبێتەوە: "چۆن دەتوانین بە ماوەی ئەم ساڵەدا تێپەڕین، لە کاتێکدا ڕەنگە ئەمە لەگەڵ دابونەریتی خێزاندا نەگونجێت؟"

. خێزان: پێویستە خێزان ئاگاداری سنوری کەسییت بن و بۆیان ڕوونبکەیتەوە، کە ئارەزووت لە چییە و، ئەمەیش لەسەر بنەمای پەیڕەوی زانستی دامەزراوە، ئێمە ڕێز لە دابونەریتەکان دەگرین، بەڵام هەر، کە لە زانست لایدا، تا ئەو ڕادەیەی، کە ئەنجامێکی نادروستی لێبکەوێتەوە، ئەوە کارێکی ناتەندروستە.

. بیروباوەڕە ئاینییەکان: هەر کەسێک بیروباوەڕی ئاینی لەگەڵ ئەم بیرۆکانەدا جیاواز بێت، وا باشترە پێش ئەوەی هاوسەرگیریبکات بە ماوەی یەکترناسین لەسەر ئەو شێوەیەی پێیدەوترێت دەستگیراندارای تێپەڕێت، بۆ ئەوەی دەستەبەری سەرکەوتنی سەرەتایی ژیانی هاوسەرگیرییەکەی زیادبکات، بێگومان دوای ئەوەی بیروباوەڕەکانی دەخاتەژێر لێکۆڵینەوەی دروستەوە و، تەنها بیری بۆماوەیی نەبن، کە بەرنامەڕێژکرابێت لەسەری.

- جۆرەکانی پەیوەندیی هاوسەرگیری لە جیهانی هاوچەرخماندا:

١- ڕووکاری کۆمەڵایەتیی 'بێباکانە': گرنگیپێدان کەمترە لە ٥٠٪

. هیچ سەرنجڕاکێشانێکی ڕوون، یان گفتوگۆیەک بێزارنەبێت لێی، یان بەهایەکی زیادکراو لە ئەوی ترەوە، یان هەڵوێستی خۆشەویستی، یان پەسەندکردن بوونی نییە.

. پەیوەندییەکە لەسەر پرکردنەوەی پێویستییە سێکسییەکان وەک ئەرکێکی ناچاریی بەتاڵکردنەوەیی وەستاوە 'سێکسی غەریزەیی تاکلایەنە' تێچوویەکی مانگانەی سەپێنراو و، ڕەنگە هەندێک جار هەفتەی یەکجار چوونەدەرەوە لەگەڵ منداڵەکان بۆ کاتبەسەربردن و، وەچەخستنەوەی بەردەوام. (پرسیاری خۆپەرستانە)

٢- وابەستەبوون لەسەر بنەمای ڕاهاتن و بوونی هەڵوێستی پێکەوەژیان، لەگەڵ ناتەبایی نێوان دوو کەسێتییەکە 'گرنگیپێدان ٥٠٪ - ٧٠٪'.

. دوو هاوبەشەکە بە ڕادەی پێویست پێکەوە گونجاو نین، بەڵام هەڵوێستی پێکەوەژیانی دریژخایەن و دڵنیایی هاوبەش لە نێوانیاندا هەیە، بۆیە بە یەکتر ڕاهاتوون.

. بوونی هەندێک هەڵوێستی خۆشەویستی، کە ڕەنگە پەسەندکردنێکی گشتیی لەگەڵدا نەبێت، بەڵام پەیوەندییەکە لە پێناو منداڵ و کۆمەڵگەدا بەردەوام دەبێت، هەروەها لەبەرئەوەی هەردوو هاوبەشەکە هەست بە دڵنیایی دەکەن لەگەڵ یەکتر، هەرچەندە دەزانن، کە هیچ تامەزرۆییەکی سۆزداری و سێکسی لە پەیوەندییەکەیاندا نییە.

٣- هاوسەرگیری ڕۆنراو لەسەر خۆشەویستیی پێگەیشتوانە '٨٠ - ١٠٠٪'

. له ڕووی یاساییەوە پەیوەندییەکی وابەستەیی سەلمێنراوە.

بوونی هاوسەرگیرییەکی گرنگیپێدەرانەی وابەستەیی یەکجار دەگمەنە، چونکە کۆمەڵگا خاوەن بناغەیەکی ڕوون نییە بۆ پەیوەندییەکان، هەروەها تێکەڵە بە چەندین بیری بۆماوەیی شێواو، هەروەها لەبەرئەوەی سیستەمی فێرکردن ڕێبازێکی زانستی وشیارانەمان پێنابەخشێت بۆ دروستکردنی و، زۆربەی ئەوانەی قسەی لەسەر دەکەن کەسانی خاوەن بیروباوەڕی بەرنامە بۆ داڕێژراون و، لە ڕۆشنبیریی بۆماوەیی خۆیانەوە قسەدەکەن. ئەمەیش درزێکی قوواڵی لە جیهانی پەیوەندییەکان لە کۆمەڵگەی عەرەبیماندا دروستکردووە.

- سندوقی یەدەک:

ئەو کەسەیە، کە پێویستییە دیاریکراوەکانت بۆ پڕدەکاتەوە -وەک سندوقێک هەر کاتێک بتەوێت دێت بەدەستتەوە بۆ ئەوە ئەم پێویستییانە وەربگریت و چێژیان لێوەربگریت، پاشان جارێکی تر فڕێبدەیتەوە و، هەر کاتێک پێویستییەکە هاتەوە پێشەوە بیگەڕێنێتەوە- ئەمە ڕەفتارێکی خۆپەرستانەیە، کە تێیدا کەسەکە بە دوای بەرژەوەندیی خودیدا دەگەڕێت.

جۆرەکانی پێویستییەکان:

. سێکسی: تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە ئەو سێکسەی، کە پیاوی نەریتی لەگەڵ ژنەکەیدا دەیکات، مەیلی بەلای ئەوەدایە، کە بە شێوازێکی دووبارەبووەوەی نەریتی بێت، بەبێ ئەوەی جۆراوجۆری، یان گفتوگۆیەکی وشیارانەی لەگەڵدا بێت، ئەمەیش لەبەرئەوەی ناتوانێت لەگەڵ ژنەکەیدا هەموو ئەو شتانە جێبەجێبکات، کە بە مێشکیدا دەگوزەرێت، چونکە شەرمدەکات ڕاشکاو بێت لەگەڵیدا سەبارەت بەم

ئارەزوانە، بۆ ئاگاداری ئەمە یاسایەکی گشتی نییە بۆ پیاوان، حەزم لە شێوازی نەریتیی پۆلێنکردنی ژن و پیاو نییە، دەبینم، کە هەموو مرۆڤێک جیاواز و تایبەتە، بەڵام تێبینیی شێوازێکی دووبارەبووەوە دەکرێت لە کۆمەڵگەدا. (پرسیاری گرێی سێکسی)

. سۆزداری: گەڕان بە دوای مەستی و چێژی خۆشەویستیی کاتیدا ، ڕەنگە ئەم دیاردەیە لە ئالوودەبوون بە خۆشەویستیدا بێت.

. سکاڵاکردن: هەستکردنی بەوەی، کە دەیەوێت ئەو چەپاندنەی تێیدا دەژی بەتاڵبکاتەوە، لێرەدا پەیوەندییە یەدەکییەکە دەبێتە جێگرەوەی پزیشکی دەروونی.

. مـاددی(دارایی): پەیوەنـدییەکی بەکـارهێنەرانەیە بۆ وەرگرتنی زۆرترین پارە، یان خزمەتگوزاری.

. "هەسـتکردن بەوەی کەسـێکی خوازراوە (مەسـتی و چێژی خوازراوی): هەندێک لەوانە بە دەست گرێی شایستەبوونەوە دەناڵێنن، بەهـای خودییان لە بوونی هەواداران و ئەوانەی ئارەزوویان دەکەن وەردەگرن و، لەسەر ئەم جۆرە لە پەسەندکردن دەژی و گەشەدەکات، چونکە لە ناخی خۆیدا خۆی پەسـەندناکات و چێژ لە ڕێزگرتنی ئەوان وەردەگرێت بۆی.

تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە لە ژینگەی پیـاواندا، ئەو پیـاوەی خـاوەنی زۆرترین ژمارەی ئافرەتە، یان زۆرترین دۆسـتی ئافرەتی هەیە، ئەوە پاڵەوانە، یان چەپڵەی بۆ لێدەدرێت و، ئەمەیش یەکێکە لەو شتانەی لە پشـت پەردەوە ڕووەدات، کە ڕەنگە هەندێک کەس نکۆڵی لێبکەن، بەڵام ئەوە دیاردەیەکی ڕاسـتەقینەیە و بوونی هەیە. تا چەندێتی و جوانی ژن بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتیەکـان زیـاتر بێت، بەهـایـان لە

چاوی ئەو کەسانەدا زیاتر دەبێت، کە بە دەست گرێی هاوشێوەییەوە دەناڵێنن.

. تەنیایی: ڕەنگە کەســـێکی یەدەک هەبێت تەنها بۆ ئەوەی واتێبکات هەســـتبکەیت کەســـێکی تر لە ژیانتدا هەیە، کە دەتوانیت هەر کاتێک بتەوێت ڕووی لێبکەیت، یان کاتە بەتاڵەکانتی لەگەڵدا بەسەربەریت.

. دڵنیایی(مەستی و چێژی دڵنیایی): هەندێک کەس هەستی نادڵنیاییان هەیە لە پەیوەندییەکانیاندا، هەســـتدەکەن ڕەنگە ڕۆژێک لەلایەن هاوبەشـــەکەی ئێســـتایانەوە جێبهێڵرێن و، دەیانەوێت پێش ڕووداتی ئەم کارەساتە جێگرەوەیەکی گونجاو بدۆزنەوە.

- خاڵە شیکارییە گرنگەکان:

پەیوەندیی نێوان عادل و ئەحلام "نیمچە وابەستەیی"

– هەڵوێستە خۆشەویستییە بەردەستەکان: "بەردەستبوونی کاتی و لەخۆگرتنی دارایی".

– ئەو هەڵوێستانەی، کە ئاماژەن بۆ گرنگیپێنەدان بە پێی پێویست بۆ ئەوەی پێیبڵێین پەیوەندیی وابەستەیی:

"نەبوونی دەستگیرۆیی – On & Off – واتە پەیوەندییەکە بچڕبچڕە، هەر کاتێک بیەوێت وازیلێدەهێنێت و، هەر کاتێک بیەوێت دەگەڕێتەوە، هیچ کنجکاوییەک نییە لە گوێگرتندا و کاتی کێشـــە هیچ لەخۆگرتنێک نییە". ئەم هەڵوێســـتانە پێویســـتیان بە هەوڵدان هەیە و تەنها ئەوانە هەوڵی بۆ دەدەن، کە بە ڕاستی خۆشەویستی دەکەن.

– ناڕوونی لە وشـەکانی خۆشـەویستیدا، وەک بەشـێک لە فریودانی ســـۆزداری، "بە شـــێوەیەکی ڕاســـتەوخۆ وشـــەی خۆشـــمدەوێیت بەکارناهێنێت" یان بەڵێنی ناڕوون و شـــاراوەی داهاتووی، وەک "تۆ

نازانیت داهاتوو چیی بۆ هەڵگرتووین. ئەمانە ئاماژەی پێچەوانەن، ڕووکارەکەی لە هەستکردن بە تاوان ڕزگاریدەکات، چونکە بەڵێنێکی ڕوونی نەداوە و، بە دەنگێکی بەرز نەیگوتووە خۆشەمدەوێیت، ناخیشی وایلێدەکات خۆی بە هیوایەکی ساختەدا هەڵبواسێت، چونکە ئاماژەیە بۆ خۆشەویستیی بۆ ئەو.

- شێوازێکی تری ڕوون لە فریودانی سۆزداریدا، بریتییە لە پەراوێزخستنی کێشەکە و دواخستنی چارەسەرەکان، هەروەها شێوازی کشانەوەی نەخشەبۆداڕێژراو، کە کەسەکە دەکشێتەوە بۆ ئەوەی بتخاتە دۆخێکی دۆشداماوی، پرسیارکردن و پەیوەستبوون بە هیوایەکی ساختەوە و پاشان هەر کاتێک ویستی دەگەڕێتەوە.

- تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە عادل لە ئاستێکی بەرزی خۆپەرستیدا بووە، هەروەها ئەحلامیش خۆپەرستییەکەی لە ڕەفتارەکانی لەگەڵ سەوددا دەردەکەوێت، لێرەدا وا دەردەکەوێت، کە ئەحلام سەرنجی بۆ ئەو کەسە ڕادەکێشرێت، کە لە ڕووی سۆزدارییەوە بەردەست نییە و، ئەو هەستی ڕەتکردنەوەیەی پێدەبەخشێت، کە ڕۆژێک لە منداڵیدا هەستیپێکردووە، لەبەر ئەمە دەیبینین هیچ گرنگییەک بەو سەودە نادات، کە بە پیرۆزی دەزانێت و، سەرنجی بۆ عادل ڕادەکێشرێت، کە بە هەوەسی خۆی مامەڵەی لەگەڵدا دەکات و، هەر کاتێک بیەوێت وازیلێدەهێنێت و دەگەڕێتەوە. بیرتنەچێت کەسی خۆپەرست بە لای کەسێکدا سەرنجیڕادەکێشرێت، کە لە خۆی بالاترە لە خۆپەرستیدا و، هەستی ڕەتکردنەوەی پێدەدات.

- عادل شێوازی کۆتایی ناڕوون بەکاردەهێنێت -بە ڕوونی کۆتایی بە پەیوەندییەکە ناهێنێت- لەم ماوەیەیشدا لە هەژماری خۆی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ئامادەیە و، لە ڕێگەی یەکێک لە بەرنامەکانەوە دەروازەیەک جێدەهێڵێت بۆ تێپەڕبوون پێیدا بۆ ئەوەی هەستبکات

هێشـــتا بیرلێدەکاتەوە و چاوەڕێیدەکات، لە کاتێکدا لەم ماوەیەدا ئەرکەکانی تری تەواودەکات و چێژ لە ژیانی وەردەگرێت.

- پەیوەندیی نێوان عادل و سومەییە 'بێباکانەیە'.

- ئەو پێویســـتییـانەی، کە ســـومەییە پڕیـدەکـاتەوە، بریتین لە خزمەتگوزارییەکان لە شـوێنی کار و چێژوەرگرتن لە کاتە بەتاڵەکاندا و مەســتی و چێژی خوازراو و، هیچ هەڵوێســتێکی خۆشــەویســتیی بەهــادار لە چیرۆکەکەدا بوونی نییە، بە پێچەوانەی پەیوەنـدییەکەی لەگەڵ ئەحلام، کە خاوەنی هەندێک هەڵوێســـتە، بەڵام هاوشـــێوەیە لەگەڵ مەریەمی هاوســـەری، کە کەمترینی پێشـــکەشـــدەکات. لێرەدا تێبینیی ئەوە دەکرێـت، کە کەســـی خۆپەرســـت نـاتوانێـت خۆشــەویســتییەکی پێگەیشــتوانە بە کەس ببەخشــێت، چونکە مرۆڤ وەک ئامرازێک دەبینێت بۆ ئەوەی لە ڕێیەوە بگات بە پێویستییەکانی.

- خۆگرتنەوە لە سێکس: یەکێکە لە شێوازەکانی فریودانی سۆزداری، کە لەگەڵیدا بەکاریهێناوە، بەو پێیەی، کە مێشـــکی زۆرێک لە ژنانی کۆمەڵگـا ڕۆژهەڵاتییەکـان پڕە لەو بیرۆکەیەی، کە پیـاوان تەنهـا پێویستیی سێکسیان دەوێت، هەروەها پیاوان گورگێکی ئارەزووبازن، بۆیە کاتێک یەکێکیان لە هەر گفتوگۆیەکی سێکسی خۆیبەدوردەگرێت، ڕەنگە خاڵێک بێت لە بەرژەوەندیی ئەو و، دەســـتکەوتێک بێت، کە شـــانازیی پێوەبکات، لێرەدا عادل ئەم شـــێوازەی بەکارهێناوە بۆ بەدەستهێنانی دڵی سومەییە.

- ڕۆژی دەستگیراندارى: یەکێک لەو نیشـانە بنەڕەتییانەی، کە ڕەنگە سـروشـتی ئەو پەیوەندییە ئاشـکرابکات، کە هاوبەشـەکەت دەیەوێت ئەوەیە، کە دەستگیراندارى لەگەڵ کەسێکی تردا بکەیت دواى لانیکەم ٦ مانگ لە ناسینی یەکتر. ئەگەر هیواى سەرکەوتنى بۆ خواستیت بە

بیانووی ئەوەی، کە ناتوانێت وابەستەبێت پێتەوە، ئەوە لە زۆر دۆخدا بەو مانایەیە، کە مەبەستی نەبووە پەیوەندییەکە پەیوەندییەک بێت بۆ هاوسەرگیری، بەڵکو ڕەنگە بێباکانە، نیمچە وابەستەیی، یان تەنانەت وابەستەییش تەواو بێت، بەڵام "مەرج نییە هەر کەسێک وابەستەبوونی ویست، هاوسەرگیریی بوێت"

سەرنجبدەرە شێوازی ئاماژە پێچەوانەکان لە وەڵامە ناڕوونەکەی عادلدا -ناڕوونی- بە ڕووکەش دەڵێت، کە ناتوانێت وابەستەبێت، بەڵام لە چوارچێوەی قسەکانیدا ئاماژە بەوە دەکات، کە سومەییەی خۆشدەوێت، کاتێک سەری نەویکرد، وەک بڵێی ئازار دەچێژێت و، وتی: شەرمەزارم مەکە، کاتێک ڕاستەوخۆ لێیپرسی: ئایا خۆشتدەوێم؟

ئەمە بەسە بۆ ئەوەی سومەییە بیرۆکەی دەستگیرانداری ڕەتبکاتەوە و، خۆی بە هیوایەکی ساختەوە بگرێت، کە ڕەنگە ڕۆژێک عادل بیرلەوەبکاتەوە، کە وابەستەبێت پێیەوە.

تێبینیی ئەوە دەکەین، کە سومەییە کەسێکە لە ڕووی سۆزداریەوە بەرسیە، وابەستەبوونی خێرا و پێشبینییەکانی بەرزن و، ڕەنگە قسەکان بە ڕاست بزانێت و، کردەوەکان نەبینێت -هاوسۆزە نەک خۆڕەرست- و بە هۆی کەمیی ئەزموونەکانییەوە خاوەن وشیارییەکی سۆزداری نییە.

لێرەدا بەڵگەی ڕوون ئەوەیە، کە پێیوابوو، کە دەشێت عادل بیر لە هاوسەرگیری بکاتەوە لەگەڵیدا، هەرچەندە ماوەی پەیوەندیکردنیان لە هەفتەیەکدا لە ٤٠ خولەک زیاتر نەبوو، ڕەنگە کەمتریش، گرێیەکی تری تێبینیکراو گرێی بەخشینە، کە دەبەخشێتە کەسێک شایەنی نییە.

- لە چیرۆکی هەموو خۆڕەرستێکدا، دەکرێت هاوسۆزێک لە ناو سندوقی یەدەکدا ببینرێت. (پرسیاری خۆڕەرست)

- چارەنووسی ژنی هاوسۆز و گرێ دەروونییەکانی:

لە شـێوازی ژیانی سـومەییەدا ڕوونە، کە لە ژینگەیەکی پارێزکاری هـاوەڵ بە دابەزینێکی تونـدی تێگەیشـتنی سـۆزداریـدا گەورە و پەروەردە بووە، بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی زۆر دور بووە لە هەموو شـتێکی پەیوەسـت بە ڕەگەزی بەرامبەر، بۆیە چەمکەکـانی خۆشـەویستیی لە بزوتنەوەی ڕۆمانسـییەوە داڕشـتووە، وەک ئەوەی لە جیهانێکی پەمەیی دابڕاو لە جیهانی ڕاسـتەقینەدا بژی. بە ئاسـانی دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین، کە مەریەمیش منداڵییەکی هاوشـێوەی هەبووە، کە پڕ بووە لە زیادەڕەویکردن لە پاراستن و کەمیی چالاکیی دەرەکی و ئەزموونی ڕاسـتەقینە لەگەڵ مرۆڤەکاندا، هەر وەک وتە باوەکەی: "ژیانم تەنها لە نێوان ماڵ و قوتابخانەدایە و، ڕێگەی زیاترم پێنەدراوە و، هەموو شـتێکی تر قەدەغەیە". جیهان لە چاوی دایک و باوک و بۆماوە تایبەتەکەی سـەبارەت بە خۆشـەویستی، کار و ژیان دەبینێت و، ڕەنگە بە نمونەییبوونی کۆمەڵایەتی بناسـرێتەوە، واتە ڕەنگە بە دەست ئامرازی نەرێنیی میهرەبان و گرێی بەرپرسیارێتییەوە بناڵێنێت -بەرپرسـیارێتییەکی لەڕادەبەدەری بەسـتراوە بە کۆمەڵێک ئەرکەوە، کە ئەگەر جێبەجێیاننەکات، هەسـت بە تاوانباری دەکات- هەروەها گرێکانی بەخشین و پاڵەوان، کە ئەگەر لە ڕاستیدا دانیشتیت لەگەڵیدا، یەکەم وشـە، کە بە مێشکتدا دێت ئەوەیە، کە "کەسـێکی زۆر باشـە و، ڕوونە، کە خزمەتکەرە و، نەخێنییەکانی دڵی هەمیشـە لەسـەر زمانیەتی".

چـارەنووسـی ژنێکی هـاوسـۆزی خـاوەن ژیرییەکی نەریتی و پەروەردەیەکی لە ڕادەبەدەر پـارێزراو لە ڕووی پەیوەنـدییەکـانەوە یەکێکە لەمانەی خوارەوە:

. به تەنیا و بەبێ دروستکردنی هیچ پەیوەندییەکی سۆزداری دەمێنێتەوە و، وشەی "سۆز" لە فەرهەنگیدا بە ترسناک دادەنرێت و هەمیشە چاوەڕێی ئەوە دەکات کەسێک لە دەرگا بدات بۆ ئەوەی هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکات، هەموان لە گۆڕەپانی کار، یان جیهانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ڕەتدەکاتەوە، چونکە تەنها دەرفەت بەو کەسانە دەدات، کە لە دەرگا دەدەن، هەروەها ڕێگری لە خۆی دەکات تەنانەت لە دروستکردنی هەر جۆرە دۆستایەتی، یان هاوڕێیەتییەکی دروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا و، دوای ئەوەی دوو سێ کەس لەوانە ڕەتدەکاتەوە، کە لەگەڵیدا ناگونجێن، ڕەنگە لە کۆمەڵگەیەکی نێرسالاریدا تەمەنی بگاتە ٣٠ ساڵی، ژینگەی دەوروبەریش بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ دەستدەکات بە کەمکردنەوە لە بەهای و دەستەواژەی قەیرەی بەسەردا دەسەپێنێت، لێرەدایە، کە ئەم ئازارە لە لایەنی ڕۆحییەوە هێوردەکاتەوە بەوەی، کە ئەوەی کردوویەتی پاکیزەیی و داوێنپاکییە، سەرەڕای ئەم تەنیاییە کوشندە و برسێتییە سۆزدارییەی، کە ڕەنگە بەسترابێتەوە بە سەرچاوەیەکی منداڵییەوە و، سەرچاوەیەکی تری پێویستیی سۆزداری و سێکسیی سروشتیی مرۆڤ بێت.

. لە لای هەندێک کەس دیاردەی وابەستەبوونی ئەندێشەیی دروستدەبێت، کە لە خراپترین ئەو وابەستەییانەیە، کە ڕەنگە مرۆڤ تێیدا بژی، وەک ئەوەی کەتوار (واقع)ێکی ڕاستەقینە و بەرجەستە بێت، کە بەبێ هیچ ڕووداوێکی ڕاستەقینە، ئەنجامە ئەندێشەییەکانی لەسەر ڕۆدەنێت، نمونە:

– "من لە پەیوەندییەکدام توانا و وزەی زۆری بەفیڕۆداوم و، پێویستم بە خۆچاککردنەوە هەیە، ئەو کەسێکە لە زانکۆ لەگەڵمدایە و، هەمیشە نیگای ئەویندارانەم تێدەگرێت و، دەزانێت، کە منیش سەرسامم پێی،

بەڵام شــەرمنە و نازانێت چۆن دەســتپێشــخەری بکات، هەســتەکەم زیاتر لە جارێک هەوڵیداوە قسەم لەگەڵدا بکات، بەڵام بارودۆخ ڕێگەی پێنەداوە، بەو پێیەی گروپێکمــان هەیە لە بەرنــامەی واتس ئــاپ بۆ خوێندکارانی بەشــەکە، چاودێریی هاتنەژوورەوە و دەرچوونی دەکەم لە واتس ئاپ لە هەمــان کــاتەکــاندا، کە تێیدا ئــامــادەم وەک ئەوەی پەیامێک بێت بۆ من، ئەمە جگە لە ئــامــاژەکانی لە بڵاوکراوەکــانیدا ســــەبــارەت بە ترســــی ڕەتکردنەوە، کــاتێک جــارێک لە تویتەر دەســــتپێشــــخەریم کرد بۆ ئەوەی پەیامێکی بۆ بنێرم، لە ترســــی دانپێدانــان وەڵامینەدامەوە. کەواتە دەبێت چی بکەم؟ دوو ســــاڵی بەســــەردا تێپەڕیوە و بیرکردنەوە ماندوویکردووم" = تێبینیمکردووە هەر لە بنەڕەتەوە لەم چیرۆکەدا هیچ پەیوەندییەک نییە، بەڵام ئەوەی ئەم ئافرەتە دەیکات دابەزینێکی توندی تێگەیشتنی سۆزداریيە، ڕەنگە لە جیهــانی ئەندیشــــەدا چیرۆکێک دروســــتبکەیت و، لە جیهــانی ڕاســــتەقینەدا مانای پێبدەیت و، لە پەیوەندییەکی ئەندێشــــەیی لەگەڵ خۆتدا بژییت.

بەداخەوە دەڵێم ڕێژەی ئەو کەسانەی، کە بە دەست ئەم وابەستەییەوە دەناڵێنن کەم نین بە هۆی پەروەردەکردن لە کۆمەڵگا پارێزکارەکاندا و، ڕەنگە ئەوەی ئەم وشــــانە دەخوێنێتەوە، بڵێت: دڵنیام چیرۆکەکەم جیاوازە و دەزانم، کە لە ئەندێشــەدا ناژیم، بەڵام کلیلی زانینی ئەوەی، کە ئایا کەوتوویتەتە تەڵەی وابەستەیی ئەندێشەییەوە، ئەوە هەڵوێستە ڕاســتەقینە ڕوونەکانە، کەســی پێگەیشــتوو لەســەر ئەندێشــە ناژی، ئەگەر هەڵوێستێکی ڕوون نەبێت، ئەوە وابەستەیی ئەندێشەییە، تا ئەو کاتەی پێچەوانەکەی دەسەلمێنرێت.

بە ڕێژەیەکی کەم هەندێک لەم چیرۆکانە ئەندێشــە نین، بەڵام بنەماکە ئەوەیە، کە تەنها پشت بە ڕاستی دەبەستێت، بارودۆخی ژیانمان لەم

چیرۆکەدا دەڵێت ئەو وەڵامی نامەیەکی لە تویتەردا نەداوەتەوە، ئەمەیش مانای ئەوەیە، کە چیرۆکەکە بە تەواوی وردەکارییەکانییەوە ئەندێشەییە، بەڵام دەبێت شتێکی گرنگ ڕوونبکەمەوە، ئەویش ئەوەیە، کە ئەو درۆناکات و بە نیازی درۆکردنیش نییە و، لە ڕاستیدا جیهانی ڕاستەقینە بە شێوەیەک دەبینێت، کە لەگەڵ هەست و سۆزیدا بگونجێت، بۆیە ئەنێشەی هەستکردنی لە لا دروستدەبێت -گریمانەی ئەندێشەیی ڕۆنراو لەسەر بنەمای هەستەکان- مەرج نییە تەنها ژن بچێتەناو ئەزموونێکی لەم شێوەیەوە، ڕەنگە پیاویش بکەوێتە ئەزموونی وەهاوە، بۆ ئەوەی شرۆڤەکارێکی ڕاستبین بیت، پێویستە سەرنجی ئەو شتانە نەدەیت، کە کەسی بەرامبەر لە چیرۆکەکەدا دەیخاتەڕوو، بەڵکو زۆربەی سەرنجت لەسەر هەڵوێستەکان چڕبکەیتەوە، چونکە ئەوانن، کە ڕاستییەکان ئاشکرادەکەن.

. ئەگەر خۆی خستەنێو گۆڕەپانی پەیوەندییە سۆزدارییەکانەوە، ئەوە زۆربەی کات سندوقێکی یەدەک دەبێت و، لەڕووی دارایی، سۆزداری و سێکسییەوە دەقۆزرێتەوە و، دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ هەر کەسێکی خۆپەرست، کە بە دوای ئامرازێکدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی بیقۆزێتەوە بۆ بەدەستهێنانی پێویستییەکانی. بەداخەوە لە زۆربەی چیرۆکەکانیدا دەبێتە بانک، پزیشکی دەرونی، نێردراو(مندوب) و وێستگەیەک بۆ بەتاڵکردنەوەی خێرای حەزەکان.

. یان بۆ ماوەیەکی درێژ دەچێتەناو یەک پەیوەندیی سۆزداریی نیمچە وابەستەییەوە و بەڵێنی ساختەی هاوسەرگیریی پێدەدرێت و، لە چاوەڕوانییەکی بکوژدا دەژی، تا ڕۆژێک دێت بە پەیوەندییەک لەو کەسە خۆپەرستەوە تووشی حەپەسان دەکرێت بەوەی، کە پێیڕادەگەیەنێت، کە دایکی لە کۆتا ساتدا هاوسەرگیرییەکەی ڕەتکردووەتەوە و، ناچارکراوە بەوەی لەگەڵ ئافرەتێکی تردا

هاوسەرگیریبکات، ئەمەیش لە زۆربەی چیرۆکەکاندا درۆیەکە بۆ هەڵهاتن، ڕاستییەکە ئەوەیە، کە ڕۆژێک لە ڕۆژان بیری لەوە نەکردۆتەوە هاوسەرگیری لەگەڵ تۆدا بکات، بەو پێیەی ئەو کەسێکە خاوەنی تایبەتمەندیی خۆی نییە و، نازانێت سنورێک بۆ کەسێتیی خۆی دابنێت و، ڕێگەدەدات زیادەڕەوی بکرێتەسەری و، دەبێتە شتێکی ناسەرنجڕاکێش. بەداخەوە دوای ئەم پەیوەندییە، لە حەپەسانێکی دەرونیدا دەژی و، بۆ ئەوەی خۆی لە ئازار بپارێزێت، بە تەواوی لە جیهانی پەیوەندییەکان دوردەکەوێتەوە.

وەکو باسیشمانکرد ئەو کاتە چارەنووسی، یان مانەوەیە بە تەنها، یان دوای سالانێک مانەوە بە تەنها تووشی پەیوەندییەکی تری ئازاراویی هاوشێوە دەبێت، یان هاوسەرگیرییەکی ڕاهاتن بەبێ گونجان، یان ڕووکاری کۆمەڵایەتی دەکات.

. هەندێک لە ئەندامانی کۆمەڵگا پێیانوایە، کە بە هۆی ئەو بیرۆکە باوەوە هاوسەرگیریی لەگەڵ نەکردووە، کە دەڵێت: (بەو پێیەی قسەی لەگەڵ منداکردووە، بە دڵنیاییەوە قسە لەگەڵ کەسانی تریشدا دەکات) بەڵام لە زۆر دۆخدا نهێنییەکە لەوەدایە، کە خاوەنی بنەماکانی سەرنجڕاکێشان نییە و، هونەرەکانی هەڵخەڵەتاندن نازانێت، ئەمەیش ئەوەیە، کە مێشکی مرۆڤ وەڵامیدەداتەوە، ئەگەر مێشکمان بەم شێوەیە وەڵامبداتەوە، کە (ئەمە پیاوێکی باشە، یان ئەمە کچێکی باشە) ئەوا ژیان زۆر ئاسانتر دەبوو. نکۆڵی لەوە ناکەم، کە هەندێک کەس باوەڕیان بەو چەمکە هەیە، کە ئەو کەسەی قسەیکردووە لەگەڵ منداڵ، ڕەنگە لە داهاتوودا ناپاکیم لێبکات، بەڵام ئەمە بەڵگەیە لەسەر دابەزینی ئاستی وشیاری و تێگەیشتن، پۆلێنکردنی خێرای خەڵک نیشانەیەکی بنەڕەتییە لەسەر دابەزینی ئاستی وشیاری و، پێویستە ئەو ڕاستییە لەبەرچاوبگرین، کە ڕەنگە بیروباوەڕی خەڵک

جیاواز بێت لە بیروباوەڕی تۆ، هەرچەندە لەسەر هەمان ئاینیش بن، ئایینەکەت هەرچییەک بێت، چاوەڕێی ئەوە مەکە هەموو ئەو کەسانەی سەر بەو ئاینەن، بە هەمان ئەو شێوەیەی تۆ باوەڕت پێیەتی، باوەڕیان پێی هەبێت.

. لە ڕووی پەیوەندییە سۆزدارییەکانەوە تێگەیشتین، کە لەوانەیە خۆی بخاتەناو وابەستەبوونێکی ئەندێشەیی، یان سندوقی یەدەک، یان پەیوەندییەکی نیمچە وابەستەیەوە، بەڵام لە ڕووی هاوسەرگیرییەوە، یان هاوسەرگیرییەکی ڕووکاری کۆمەڵایەتییە - وەک لە چیرۆکی مەریەمدا - یان خووپێوەگرتن بەبێ گونجانی نێوان هەردوو هاوبەشەکە و، درێژەدان و تەواوکردنی پەیوەندییەکە لە پێناو منداڵدا. واتە لە سۆزداری و هاوسەرگیریدا زۆرجار چیرۆکەکەی بە ناخۆشی جیادەکرێتەوە و، ڕەنگە خۆی پێیوابێت، کە بەدبەختە و هەموان دڵنەوایی دەکەن و، دەڵێن ئەو کەسانەی ناسیوتن خراپن و تۆ کەسێکی باشیت، بەڵام پێویستە ڕاستگۆیانە ڕووبەڕووی خۆی ببێتەوە و، لەو بەفیڕۆچوونە تێبگات، کە لە پەیوەندییەکانیدا تووشیدەبێت و، بەردەوام دەبێت لە ئاڵوگۆڕکردن لە نێوان سندوقێکی یەدەک لەگەڵ کەسێک بۆ جیابوونەوە لە هاوسەرگیرییەک، کە لەسەر بنەمای ڕووکارێکی کۆمەڵایەتی کردوویەتی، پاشان وابەستەبوونێکی ئەندێشەیی، پاشان پەیوەندییەکی نیمچە وابەستەیی بەبێ ئاگاداری لە نهێنیی ئەوەی، کە بەسەریدا دێت و، ئەویش خۆی بە هیوایەکی ساختەوە دەگرێت، کە گوایە خۆشەویستیی خوازراو ڕۆژێک لە خۆیەوە دێت.

- چارەنووسی ژنی خۆپەرست و گرێ دەروونییەکانی:

بە گشتی کەسی خۆپەرست لە ڕووی پەیوەندییەکانەوە سەرکەوتووە لە سەرنجڕاکێشاندا و، لە ڕووی سەرنجڕاکێشییەوە تەنها کەسی پێگەیشتووی خاوەن سنور سەریدەکەوێت، نهێنییەکە ئەوەیە، کە بەشێکی سەرەکیی سەرنجڕاکێشیی لەوەدایە، کە بیر لە قایلکردنی کەس نەکەیتەوە لەسەر حسابی خۆت و، بزانیت چۆن داوای ئەوە بکەیت، کە شایەنتە، کەسی خۆپەرست و پێگەیشتوو لەمەدا هاوشێوەن، لەگەڵ ئەوەی ڕەفتارەکانی کەسی خۆپەرست ڕەنگە بە بێڕێزی و بەهێزیی ساختە جیابکرێتەوە و، سەرەڕای وێنەی ئەو هێزە دەرەکییەی، کە دەیکێشێت، بەڵام لە ناوەوە فشەڵە و متمانەی بەخۆی نییە و، سەرکەوتوویەکەی لە سەرنجڕاکێشیدا بەو مانایە نییە، کە بتوانێت پەیوەندییەکی پێگەیشتوانە بپارێزێت. وەکو پێشتر باسمان لێوە کرد، کەسی خۆپەرست مرۆڤ وەک ئامرازێک بۆ بەدەستهێنان و پڕکردنەوەی پێویستی و کەموکوڕییەکانی خۆی دەبینێت، لە گۆڕەپانی پەیوەندییەکاندا، ڕەنگە کەسێکی هاوسۆزی هەبێت، کە خاوەنی گرێی دەروونیی وەک سندوقی یەدەک بێت، هەروەها خۆپەرستێک، کە هەستی ڕەتکردنەوەی پێبدات -هەستێکی شاراوەیە، کە کەسی خۆپەرست لە خۆیدا هەستیپێدەکات- و سەرنجی بۆ ڕادەکێشرێت، سعود نەرێنییەکی میهرەبانی هاوسۆز بوو، بۆیە ئەحلام بێزاربوو لێی و دوای پەیوەندییەکی سۆزداریی قەرەبووکەرەوەیی، بە یەک وشە خستیە سندوقی یەدەکەوە -با هاوڕێ بین- بەڵام عادل، سەرنجڕاکێشە بۆی و وایلیدەکات هەست بەو شتە بکات، کە دەیەوێت هەستیپێبکات، لەوانە: ڕەتکردنەوە، بێباکی و بەهێزکردنی بچڕبچڕ.

ڕەنگە کەســـی خۆپەرســـــت وەک ڕووپەکی کۆمەڵایەتی لەگەڵ هـاوســـۆزێکی نەڕێنیی میهرەبـانـدا هـاوســـەرگیری بکـات و لە فرەپەیوەندیێتیدا بمێنێتەوە لەگەڵ خۆپەرســـتەکاندا، ڕەنگە یەکێک لە هاوســـۆزەکان بۆ پێویســـتییەکی دیاریکراو بقۆزێتەوە، کە کۆتوبەندە کۆمەڵایەتییەکان زۆر ســـنووردارى ناکەن بە ڕۆچوون لە پەیوەندییە ســـۆزدارییەکان و، ڕەنگە ســێکســییەکانیش بە دیاریکراوی، بەڵام لە کۆمەڵگەدا بە دووفاقی دەژی، شتێک لەبەرچاودەگرێت و ئامۆژگاریی پێـدەکـات، کەچی پێچەوانەکەی جێبەجێـدەکـات، من هیچ بڕیـارێکی پێشوەختەم لەســەر سروشتی پەیوەندییەکانی، یان هەڵبژاردنەکانی لە ژیاندا نییە، بەڵام من دووفاقی و شـێوازی خۆپەرسـتانە لە سـندوقی یەدەکدا ڕەتدەکەمەوە، قۆرغکردنی هەســـتی مرۆڤ خراپەکارییەکی ڕاستەقینە و زیانگەیاندنێکی بە مەبەستە. شایەنی باسـە ژنێک، کە بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان لەســـەر بنەمای ڕاگەیاندنەکان بە جوان پۆلێنبکرێت، ڕەنگە بە دەســـت گرێی جوانییەوە بنالێنێت Somatic Narcissim و، بەهای خۆی لە ڕواڵەتە دەرەکییەکەیەوە وەردەگرێت و، مرۆڤیش بە پۆلێنکردنی ڕووخســـار و شـێوە و تێڕوانینێکی نزمتر بۆ ئەوانەی ئاســـتیان نزمە دەبینن. لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و لە ژیانی ڕاستەقینەدا بە ئاسانی تێبینیدەکرێن و دەناسرێنەوە.

دەبینیت، کە وێنەناگرن جگە لە هەندێک شـێوازی دیاریکراو و، دوای دەستکاریکردن و ڕێکخستنی بە فۆتۆشۆپ، نیگاکان توند دەبن لەگەڵ نمایشکردنی ڕووخسـار و شـێوەدا، لە دەنگیشـیاندا جۆرێک لە نەرمی و عیشـــوەی بە مەبەســـت هەیە، بۆ بەهێزکردنی وێنەی شـــازادە جوانەکە، لەوانەیە کەسێکی بەتاڵ و خاوەن ژیرییەکی ڕووکەش بێت، وەک خۆپەرستەکانی تر و، ڕەنگە لە قسەکانیدا سەرنجی بەکەمڕوانین لە مرۆڤەکـان بـدەیـت، پێکەنینێکی ســـاختە و دەســـتکرد و

لاســـاییکردنەوەی پاک و بێتاوانانەی منداڵ لە قســـەکردنیدا دەبینیت، هەستدەکات، کە پێویستە لەگەڵ کەسێکدا بێت، کە شایەنی ئەم ئاستە جوانییە بێت و، بە زۆری کەســـی دەوڵەمەند، قۆز، بەناوبانگ، یان دەســـەڵاتدار دەبێت. زۆر هاوڕێی ناڕاســـتەقینە لە دەوروبەری خۆیدا دەدۆزێتەوە و بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە زۆربەیان تەنها بۆ ئەوەی هەســـتی بەهێزبکەن بەوەی، کە جوانە لەگەڵیدان، هەروەها بۆ ئەوەی ســـکاڵای ســـتەمی خۆپەرســـتەکەیان لابکات بەرامبەری و، ئەوانیش هیوادارن، کە ڕۆژێـــک لە ڕۆژان ســـــەرنجی بە لای یەکێکیـــانـــدا ڕابکێشـــــرێت، بەو پێیەی ئەوانیش وەک ســـــعود بە دەســـــت گرێی شـــایســـــتەبوون و شـــــێوەوە دەناڵێنن، بۆیە پیرۆزیدەکەن، ئەویش هەرگیز ســـــەرنجی بۆ کەســـــێک ڕاناکێشـــــرێت، کە پیرۆزیدەکات، هەرچەندە لە پەیوەندییەکانیشـــــیدا بە دوای پیرۆزکردندا دەگەڕێت، بەڵام بەداخەوە لە فریودانی کۆمەڵایەتیـــدا دەژی، لە ڕاســـــتیـــدا ســـــەرنجڕاکێشـــان بۆ شـــێوە و ڕووخســـار پەیوەندیی دروســـتناکات، چونکە ئەگەر کەســـێتییەکە ســـڵەمێنەرەوە بوو، شـــێوە و ڕووخســـار بەهای خۆیان لەدەستدەدەن، تەنها ئەوانە ڕاستیی ئەم قسەیە دەزانن، کە خۆیان دەخەنەناو پەیوەندییەک لەگەڵ ئەوانەی، کە گرێی جوانییان هەیە.

ئەوانەی گرێی جوانییـان هەیە پێیانوایە، لە هەر کوێ بن، هەموان لە دەوری کۆدەبنەوە، جوانییەکەی دەبێتە خەمی سەرەکییان و، ئەمەیش شایستەییان پێدەبەخشێت، بەڵام لە ڕاستیدا ڕەنگە کەسێک، یان دوو کەس لە دەوری کۆببنەوە بۆ چەند خولەکێک و، دواتر هەر کەســـێک دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی خۆی، بەڵام بەهاکەی بەندە بەم ئاوڕدانەوە و سەرنجانەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، وەک "ما شاء الله لەو جوانییەت، جوانییەکەت ناوازەیە" خۆراک لەم قسانە وەردەگرێت و، هەستدەکات

هەر کەسێک خەو بەوەوە دەبینێت، کە پەسەندیبکات، بەڵام لە ڕاستیی پەیوەندییەکانیدا تەنیا و سەرلێشێواوە، ڕەنگە ئەو کەسەی، کە گرێی جوانیی هەیە، جا پیاو بێت، یان ژن، بانگەشـــەی ســـادەیی بکات و، بەوەی، کە جوانی جوانیی ڕۆحە، بەڵام پێویســتە ســەرنجت لەســەر هەڵوێســتەکان و شـــێوازی هەوڵدانی بۆ بەرزکردنەوەی کاریگەریی جوانییەکەی و نمایشـــکردنی خۆی بێت. بێئاگا مەبە باوەڕ بەو وێنە ساختەیە بکەیت، کە دەیکێشێت و، پێویستە لە قسەکانیدا بەهێزکردنی ڕاســتەوخۆ، یان ناڕاســتەوخۆی جوانییەکەی هەســتپێبکەیت، بەڵام لەبەرئەوەی بەهای خۆیان لەم شـــێوەیەوە وەردەگرن، هەســـت بە نادڵنیایی دەکەن تێیدا و، لە هەر ڕوشـــاندنێکی بچوک، یان کێلۆیەک کێش-زیادکردن دەترسن.

تێبینییەکی گرنگ: ڕەنگە گرێی جوانی تووشـــی پیاوێکی قۆز، یان ژنێکی جوان ببێت، شـــیکردنەوەی من بۆ شـــێوازی باوە، بەڵام هەر چیرۆکێـک لەوی تر و هەر مرۆڤێـک لەوی تر جیـاوازە و، ئەمە گشـتاندن نییە، جوانبوونت بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان بەو مانایە نییە، کە پێویستە بە دەست گرێی جوانییەوە بنااڵێنیت، کەسی هاوسۆز ئەگەر خاوەنی ئەم شێوازە بێت، ڕەنگە تووشی گرێیەکە نەبێت، بەڵام خۆپەرست پەیوەندییەکی بتەوی پێیەوە هەیە.

. ڕەنگە خۆپەرست لەگەڵ گرێی جوانیدا نەخۆشییەکی دیکەی لەگەڵدا بێت، ئەویش تەنگژەی کەســـێتیی نمایشـــکارانەیە —Histrionic لە تایبەتمەندییەکانیان:

- ڕاکێشـانی سـەرنج و پەسـەندکردنی لەلایەن ئەوانی تردوە، بەها و بەختەوەرییان پێدەبەخشێت.

- زیادەڕەویکردن و زۆرلەخۆکردن لە مامەڵەکردندا، بۆ ئەوەی خەڵک ئەو گرنگییەیان پێبدات، کە دەیانەوێت.

- زۆر گرنگی و پێداگری لەسەر دیمەن و شێوەی دەرەوەی دەکات و، هەمیشە هەوڵدەدات بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش مامەڵەبکات.

- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان ڕووکەشانەیە و، ئەمەیش وایانلێدەکات بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ هەست بە تەنیایی بکەن.

- هەستیارییەکی تۆندیان هەیە بەرامبەر بە ڕەخنە، (دروستکەر بێت، یان ڕوخێنەر). لە ڕاستیدا لە بازنەیەکی بەتاڵدا دەژی، تا زیاتر هەست بە ڕەتکردنەوە بکات، زیاتر دەشڵەژێت و زیاتر خۆی دەنوێنێت و، بەم شێوەیە جارێکی تر ڕەتدەکرێتەوە.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

چارەنووسی کچێکی هاوسۆز ئەگەر لەو گرێ دەروونییانە ڕزگارینەبێت، کە ڕەنگە چەپاندنێکی کەڵەکەبووی هەستەکانی لەگەڵدا بێت، ئەوا دەبێتە هۆی نەخۆشییەکی دەرونی، یان جەستەیی.

ڕەنگە وابەستەیی ئەندێشەیی بگاتە قۆناغی ئالوودەبوون بە خۆشەویستی، چاودێریکردن و دروستکردنی ژیانێکی تەواو ئەندێشەیی.

بەرزکردنەوەی وشیاریی سۆزداری پێویستە و، ئەگەر کچێکی وەک سومەییە ملکەچی چارەسەری خەمۆکی ببێت بە دەرمان، ئەوا لە دۆخێکی بێئاگاییدا دەمێنێتەوە سەبارەت بە شێوازی ژیانی بە هەموو ڕەهەندەکانییەوە و، چارەسەرکردنیشی لە ڕووی ڕەفتارییەوە بە خستنەناو ئەزموونی نوێ دەبێت، بەبێ دووبارە خوێندنەوە و شیکردنەوەی هەموو ئەو شتانەی، کە تێیدا ژیاوە، بۆ ئەوەی لەو فێڵە

تێبگات، که مێشکی زیندانییکردووە تێیدا، لەگەڵ باشتربوونی نیشانە دەرەکییەکانی بە تەنها، بە گیرخواردوویی دەمێنێتەوە.

تەنگژەی کەسێتی ئەگەر لێکۆڵینەوە و خوێندنەوەیان لەسەر بکەیت، دەبینیت پۆلێنکراون و دابەشکراون، بەڵام لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو کەسێتییانە لە جیهانی ڕاستەقینەدا، ڕەنگە تایبەتمەندیی هاوبەشیان هەبێت بۆ زیاتر لە تەنگژەیەک، لەبەر ئەمە پشت بە پۆلێنکردن نابەستم و هەر کەسێک بە تایبەت بە پێی ئەزموون و گرێکانی دەبینم، پۆلێنکردن بە تایبەت بۆ خزمەتکردنی پزیشکەکان بەسودە، بەڵام ڕەنگە زیان بە هەندێک کەس بگەیەنێت، ئەگەر پێیانوابێت تەنها بە دەست تەنگژەیەکەوە دەناڵێنن و، بکەونە تەڵەی بەقوربانیبوونەوە و، چەندە لە بارەیەوە بخوێننەوە، نیشانەکانی ئەم تەنگژەیەیان تێدا بەرجەستە دەبێت و، ئەگەر گفتوگۆیشی لەگەڵدا بکەم، بیانوو بەوە دەهێنێتەوە، کە پزیشکەکە پێیوتم تۆ بە دەست ئەم تەنگژەیەوە دەناڵێنیت.

- لە ڕووی کەسییەوە:

لە ساڵانی یەکەمی خوێندنمدا لە کۆلیژی پزیشکی، لەبیرمناچێتەوە، کە کەوتمەناو وابەستەبوونی ئەندێشەییەوە و، چیرۆکێکی ئەندێشەییم لەگەڵ یەکێک لە هاوپۆلەکانمدا دروستکرد، لە نیگاکانیەوە پێموابوو، کە ئەو منی خۆشدەوێت و دەیەوێت هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات، من پلانم دانابوو، کە چۆن هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکەم و، ئایا باوکی قایلدەبێت و، ئێمە چەندە لەیەکدەچین. ئەم ئەندێشەیە لەسەر بنەمای نیشانە ڕووکەشەکان بوو، کە بە هۆی دابەزینی تێگەیشتنی سۆزداریم لەو کاتەدا، خۆم دروستمکرد، هەروەها بە هۆی ژینگەکەمەوە، کە شێوازێکی پەیوەندیی ئاسایی نێوان هەردوو ڕەگەزم تێدا نەدەبینی، کە ئەمەیش قەدەغەی هەر جۆرە تێکەڵاوییەکی

ئاســـایی ســـەپاند و، هەرگیز ئەو ڕۆژە لەبیرناکەم، کە پێیانوتم هاوسەرگیرییکردووە! ڕادەی ئەو حەپەسان، سەرسوڕمان و ئازارە لەسەر چیرۆکەکە لە هیچ شوێنێک نەبوو، تەنها لە ئەندێشەمدا نەبێت، ئەمەیش لە پێناو خۆشەویستییەکی پاک بۆ ژنێکی ئەندێشەیی، کە ژیریی دابڕاوم لە جیهانی ڕاســتەقینە بە هۆی فشـــەڵیی ناوەڕۆک و بیرە بۆماوەییە بێکەڵکەکانمەوە پێویستی پێی بوو.

لە هەوڵی تێگەیشتن لە نهێنیی پەیوەندییە سۆزدارییەکان ڕووبەڕووی ئازارێکی توند بوومەوە، تا ئەمڕۆیشـــی لەگەڵدا بێت یەک کەســـم نەدۆزیوەتەوە، کە لە ڕەهەنـدەکـانی ئەو شـــتـانە تێبگـات، کە لە پەیوەندییەکانی کۆمەڵگەی عەرەبیی ئێمەدا ڕووەدەن، چونکە زۆر لە ڕۆژئاوا ئاڵۆزترن.

بۆیە بڕیارمدا ئەو کەســە خۆم بم و، دواتر تێگەیشـتم، کە بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکان تێبگەیت، ســـەرەتا پێویســـتە بگەڕێیتەوە بۆ خودی خۆت، تا بزانیت تۆ کێیت، وەک چۆن ســوکرات ئاماژەی پێکردووە و لێرەوە چیرۆکەکەم دەستپێکرد.

پێویســتە تێبینییەکان و هەموو نووســینەکانم بخەیتەژێر ئەزموونەوە بۆ ئەوەی لە ڕەهەندەکانیان تێبگەیت و، تەنها بە ئەزموونی خۆت باوەڕ بەم ژیانە بکەیت، تەنانەت ئەگەر قســەکانم پێچەوانەیشـی بێت، هەروەهـا تەنـانەت ئەگەر هەڵەیش بم، لانیکەم هەڵەیەک دەبێت، کە تێگەیشـــتنی ڕاســـتەقینەت لە ئەزموونی ڕاســـتەقینە بۆ زیاددەکات. چەندە ئاواتم بوو، کە لە منداڵیدا ئامۆژگارییەکی لەو جۆرەم بیستبا.

بیرخستنەوە: هەستکردن بە تەنیایی و پێویستی بە گرنگیپێدان ڕەنگە بتخاتەناو هۆگربونێکی ئالوودە بە نەخۆشـــییەوە، کە بیرتبباتەوە تۆ کێیت.

ئەمڕۆ لەگەڵ هاوبەشێکدام، کە بەهایەکی زۆرم بۆ زیادەکات، سەرنجڕاکێشی، گفتوگۆیەکی بێزارنەکەر و ئاسودەیی لە نێوانماندا هەیە، هەڵوێستی خۆشەویستیی پێگەیشتوانە بە هەموو شێوەکانیەوە ئاڵوگۆڕدەکەین. چونکە هەریەکەمان ڕێگای ئازاری ڕزگارکەر، ڕێگای بەرزکردنەوەی وشیاری، پێگەیشتن و تێگەیشتنمان گرتووەتەبەر، ئەوەی ئاستی یەکسانی بەرزدەکاتەوە، یەکتر پەسەندکردن و ملکەچکردنی هەموو ئەوەی لەوی تردا بەدڵمان نییە بۆ گفتوگۆکردن، هەستکردن بە سەربەخۆییە و، ڕوونی ڕێکارەکان بزوێنەرێکی جەوهەرییە بۆ بەردەوامبوون.

لە فەرهەنگی پەیوەندییەکاندا وشەی دەستەبەری(ضمان) بوونی نییە، ئەو سنوری خۆی هەیە و، منیش سنوری خۆم، ئامانجیش جێبەجێکردنی کردەی خۆشەویستییە بە شێوەیەکی ڕۆژانە بۆ ئەوەی خۆشەویستی نەمرێت و لەناونەچێت، هەروەها بەتاڵکردنەوەی چەپاندنەکان بە شێوەیەکی بەردەوام لە گفتوگۆ نائاسودەکاندا و، لەئەستۆگرتنی کێشەکە و، دەسگیرۆییە لە هەردوو لاوە، من نمونەیی نیم و، ئەویش بە هەمان شێوە -هەرچەندە چاوەکانم کەموکوڕییەکانی ئەو وەک تەواو دەبینن- بەڵام ئێمە هەر یەکە بۆ خۆمان لە گەشتەکەمان و پەرەپێدانی بەردەوامی پەیوەندییەکەماندا زۆر ڕاستبینین.



دۆخی دەیەم: گرێی منداڵ:

- *پەروەردەکردنی منداڵ لەلایەن باوک و دایکی ناتەندروستەوە:*
- *دابڕان لە جیهانی ڕاستەقینە:*
- *گرێی بڕیاردان:*
- *ململانێی سۆزداری:*
- *هاوسەرگیری و گرفت لە بەرپرسیارێتی خودیدا:*
- *کێشە و پەرچەکردار:*
- *کار و منداڵ:*

- چیرۆک:

منداڵی، ساڵم منداڵێکی هەستیار و بێوەی بوو، بە هۆی کارەکەیەوە باوکی زۆر لە ماڵەوە نەدەبوو، هەر کات کوڕەکەی دەبینی، لە ترسی نەبوونی و ڕۆژی ڕەش، گرنگیی پارە و پێویستیی کۆکردنەوەی زۆرترین پارەی وەبیردەهێنایەوە، ئامۆژگاریدەکرد، کە پارە لە شتی پڕوپوچدا بەهەدەرنەدات، هەمیشەیش بە پارێزگاریکردنی لە نوێژەکانی دەیترساند، ئەگەرنا سەگێکی هار لە ئاگری دۆزەخدا دەیخوات، هەروەها دایکی زۆر خۆسەپێن بوو، جڵەوی هەموو وردەکارییەکی ژیانی کردبوو، لە هەموو شتێک بۆی دەترسا، تەنیا و گۆشەگیر بوو، هەوڵی بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی دایکی دەدا بە گوێڕایەڵیکردن و ملکەچبوون بۆی لە هەموو شتێکدا، هەمیشە نەرێنی بوو، هەروەها ڕەچاوی هەستەکانی دایکی دەکرد لەسەر حیسابی خۆی، ئەگەر هەڵەیبکردایە، دایکی بە بێدەنگییەکی ئازاربەخشەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، ئەویش بە تەنیا دەگریا، بەبێ ئەوەی دایکی لەخۆییبگرێت، هەر کاتێکیش هەوڵیدەدا داوای لێبوردن لە دایکی بکات، بە ئەندازەیەک بەڕەڕچیدەدایەوە، ئەمەیش کاتێک، کە گۆشەگیر و خەمبار و دوورەپەرێز دەبوو، هەروەها دەیزانی، کە هیچ باوەشێکی بەسۆز لەئامێزیناگرێت، هەستێکی وشکی هەبوو، نە لە ئامێزی دەگرت و، نە پەسەندیدەکرد.

ساڵم بە ڕەوشتەوە گەورە و پەروەردە بوو، لە ڕووی زانستییەوە سەرکەوتوو بوو، بەڵام لە بەرامبەردا نەیدەزانی چۆن ڕووبەڕووی کەسێک ببێتەوە، زۆرجار نەرێنی بوو، بەبێ ئەوەی بۆچوونی کەسیی خۆی بخاتەڕوو، لەگەڵ هەموواندا دەسازا، لە ماڵەوە نەدەچووە دەرەوە بۆ ئەوەی تووڕەیی دایکی نەجۆشێت، لە لایەکەوە لە یارییە ئەلیکترۆنییەکان و، لە لایەکی دیکەوە لە زنجیرە و ئەنیمەیشنە

بیانییەکاندا ڕۆدەچوو، لە کاتە بەتاڵەکاندا خۆی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا نوقمدەکرد بە مەبەستی گەڕان بە دوای هاوبەشێکی ئەندێشەییدا بۆ ژیان، هیچ بڕیارێکی نەدادە، مەگەر دوای ڕاوێژکردن بە دایکی، باوکی و خوشکە بچوکەکەی.

لە ڕووی سۆزداریيەوە: لە ژن و قسەکردن لەگەڵیاندا دەترسا، سەری لەو هاوڕێیانەیشی دەسوڕما، کە پەیوەندییان لەگەڵ ژناندا دەبەست، هەرچەندە خوازیاریش بوو بەو ئەزموونەدا تێپەڕێت، بەڵام لە شەرمەزاربوون دەترسا، بە بیانووی ئەوەی، کە بە پێی بیروباوەڕە ئاینییەکانی ئەو کارە ناکات، لە ڕێگەی تویتەرەوە کچێکی ناسی و، بۆ چەندین مانگ لە چیرۆکێکی سۆزداریدا لە ڕێگەی نامەی تایبەتەوە لەگەڵیدا ژیا، بەڵام ترسی ئەوەی هەبووە سەرسامیی خۆی دەربببڕێت، یان دان بە هەستەکانیدا بنێت، بۆیە هەمیشە لەگەڵ هەموو ئەو کچانەی، کە سەرسامیان بوو، ڕۆڵی هاوڕێیەکی دەگێڕا و، لە بەرامبەریاندا خۆی بەهێز نیشاندەدا، بەوەی گوایە بەرپرسیارە لە دایکی و، وەک گەنجەکانی تر نییە بیر لە ڕەگەزی بەرامبەر ناکاتەوە. لە کۆتاییدا لە هاوڕێیەتیگەلێکی ئەندێشەییدا دەژی و، چاوەڕێی ئەوە دەکات کەسێک ئاوڕیلێبداتەوە.

پەیوەندیی هاوسەرگیری: ڕۆژێک کچێکی ناسی و، کچەکە دانیبەوەدانا، کە سەرنجیراکێشراوە بۆی، هەستەکانی کوڕەکە بوونە پاڵنەری و، بە سۆزێکی ئەندێشەیی و شیعرییەوە کەوتە باسکردنی هەستەکانی، لە یەکەم مانگدا پێیوت، کە چەندی خۆشدەوێت و دەیەوێت بۆ هەمیشە لەگەڵ کچەکەدا بژی، دوای سێ مانگ هاوسەرگیریی لەگەڵدا کردوو، پاشان کچەکەی ناچارکرد لەگەڵ دایکیدا بژی، زۆری نەخایاند کوڕەکە تێبینیی ئەوەی کرد زۆر لە سنور دەردەچێت و مافەکانی زەوتدەکات، دەستیکرد بە خۆسەپاندن

بەســـەریدا و، بە چەقاوەســـوویيەوە قســـەی لەگەڵدا دەکرد، بەڵام کوڕەکە تەنها گوێڕایەڵی و ملکەچیی دەزانی بۆ هەموو ئەو شـتانەی، کە دەیویســـت، کچەکە هەمیشـــە دەیبۆڵاند و بە دەنگێکی بەرزەوە دەیگوت: "من هـاوســـەرگیریم لەگەڵ پیـاوێکدا نەکردووە" ئەویش تەنگاوەبوو، لە نـاو خۆیدا پیشـــیدەخواردەوە و بۆ مـاوەیەک بە لالوتێکەوە قســـەی لەگەڵـدا دەکرد و، پـاشـــان کچەکە هەواڵی نەخۆشـــییەکەیی پێدەدا لە بڕبڕەی پشـــتیدا، کوڕەکەیش ئـازاری دەچەشـــت و نەیدەویســـت دڵتەنگی بکات و، ئەمەیش توڕەیی زیاتر دەکرد، زۆر جاریش کوڕەکە بەبێ هۆکار لە بەردەمیدا چۆکیدادەدا و دەگریـا، بۆ ئەوەی قایلیبکات. جارێک کچەکە لەگەڵ هـاوڕێیەکیدا بۆ ســـەیـران چـووەدەرەوە، کـوڕەکەیـش حەزی لەوە نەبـوو، بەڵام دانیبەوەدانەنـا، کە چی تەنگەتـاویـدەکـات، بەڵکو وەک کـاردانەوەیەک لەگەڵ هـاوڕێیەکی کچیـدا چـووەدەرەوە، تەمبەڵ بوو، حەزی لە ســـەرکێشـــی و چوونەدەرەوە نەبوو لە ماڵ، دەســـتبەرداری یارییە ئەلیکترۆنییەکانیشی نەدەبوو، بە پێچەوانەی هاوســـەرەکەی، کە ژیانی خۆشـدەویسـت و هەمیشـە بە دوای چالاکیی ڕاسـتەقینەدا دەگەڕا بۆ ئەوەی بەشـــداریی تێدا بکات، لەگەڵیدا بێدەنگ و وشـــک بوو، زۆر جاریش گێل و دەبەنگ بوو، هیچ خواستێکی نەبوو بۆ ئەوەی کارێکی تـایبەت بە خۆی هەبێت، یـان پەرە بە خۆی بـدات و، ئەگەر پلانی پڕۆژەیەکیشـی دادەنا، پێویسـتی بە کاتێکی کورت هەبوو، بۆ ئەوەی بێزاربێت و لێیبکشـێتەوە، دەترسـا لەوەی هاوســـەرەکەی پەرتووکی گەشـەپێدانی خودی بخوێنێتەوە، نەوا ڕۆژێک جێیبهێڵێت و، بەردەوام ئەمەی دووبارەدەکردەوە، "مەهێڵە پەرتووک و هـاوڕێکانت یـاری بە مێشـــکت بکەن" بەڵام بااڵدەســـت نەبوو بەســـەر هاوســـەرەکەیدا، سەرەڕای نیگەرانیی ئاشکرای ژنەکەی، کەچی ئەو قایلبوو بەم ژیانە.

- پێناسەی گرێی منداڵ:

کاتێکە مرۆڤ دەگاتە تەمەنی پێگەیشـــتوویی و هێشـــتا پارێزگاری لە ڕەفتـارە نـاپێگەیشـــتووییەکـانی دەکـات، کە دەگەڕێنەوە بۆ قۆنـاغی منداڵی و هەرزەکاریی.

پێگەیشـتن دەرئەنجامی ئەزموونی لێکۆڵراوەیە، تا مرۆڤ ئەزموون و شـارەزایی و تێگەیشـتنی لە ڕەهەندەکانی زیاتر بێت، پێگەیشـتنی لە کاردانەوە، ڕەفتار، شێوازی بیرکردنەوە و هەستەکانیدا زیاتر دەبێت.

کەشی ئامادەکردنی پیاو (:The initiation Ritual)

مرۆڤ لە ســـەردەمی کۆندا و بە درێژایی مێژوو ئەم کەشـــەیان پەیڕەوکردووە بە ئامانجی گۆڕینی منداڵێکی ناپێگەیشـتوو - فشـەڵ، لەرزۆک، پشـــت بە دایـک و بـاوک بەســـتـوو، دۆڕاوی لە ڕووبەڕووبوونەوە ترســـاو، ڕاکەر لە کێشـــەکـان، کۆنەپـارێز، لە گۆڕانکاری ترســـاو و دان بە هەڵەدا نەنەر، بە جیهانە پەمەییەکەیەوە لە ژیانی ڕاستەقینە دابڕاو- بۆ پیاوێکی پێگەیشتوو - خاوەن بڕیار و بەرپرســـیـار لە خۆی و لەوی تر، تونـد و خۆپـارێز، بوێر لە ڕووبەڕووبوونەوە، لەخۆگری کێشە، لە هەڵەکانی فێردەبێت، هەمیشـە بۆ بـاشـــتر لە خۆی دەگۆڕێت و لەبەرگیراوەیەکی ڕاســـتەقینەی خۆیەتی.

. نمونەیەکی کۆن بۆ ئەم کەشـە: وەرزشـی بازدان بەسـەر گامێشـدا، دابڕینیان لە دایکیان، وایانلێبکەن بۆ ســـاڵانێک لە کوخەکاندا بژین، کە تەنها پیاوی تێدایە، پێویســـتیی فێربوونی ڕاوکردن و ئەســـپســـواری،

لێدان و خواردنەوەی ژەهر، کە دەبێتە هۆی ڕشانەوە بە مەبەستی ئامادەکردنیان بۆ بارودۆخی سەخت.

. ڕەنگە من لەگەڵ هەموو ئەم شێوازانەدا نەبم و ڕەنگە هەندێکیان نادروست بن، لە ڕاستیدا کەشی ئامادەکردن ئەگەر لەسەر بنەمای زانستیی دروست ڕۆبنرێت، ئەوا بۆ ژن و پیاو بە هەمان شێوە شێتێکی بنەڕەتی دەبێت، ئامانجم لە گەشتەکەمدا لە ڕێگەی دەرونشیکاریی ڕاستەقینەی پزیشکی، بریتییە لە ئامادەکردنی مرۆڤی ڕاستەقینە بە شێوەیەکی ڕاستبینانەی لێکۆڵراوە، کە پێگەیشتنێکی دروست بەدەستبهێنێت.

- گرێی منداڵ چۆن دروستدەبێت؟

١- لە چیرۆکی سالمدا باوکەکە ئامادەگیی نەبوو، بەمەیش گرێی ماددە(پارە)ی لە ناخی سالمدا چاند.

. هەرچەندە بوونی نمونەی باڵا لە پیاوەتیی"باوک"دا کارێکی پێویستە، بەڵام ئامانج بوونی هەر باوکێک نییە، بەڵکو پێویستە باوکێکی پێگەیشتوو بێت و، بەداخەوە ئەمەیش بابەتێکی ئاسان نییە، پێگەیشتن خۆی لە خۆیدا گەشتێکە، بۆیە من ئامۆژگاریی هێنانەدنیای منداڵ ناکەم تا هەر یەکە لە دایکان و باوکان بە گەشتی پێگەیشتندا تێنەپەڕن، ئەگەرنا منداڵێک دەهێنن دنیاوە، کە هەڵگری تێکەڵەیەکە لە گرێ دەرونییەکانی دایک و باوک.

. ڕەنگە زۆرێک لە ژنان جیابوونەوە لە باوکێکی زیادەڕەویکەری خۆپەرست، منداڵانە، یان بێباک ڕەتبکەنەوە، بە بیانووی ئەوەی: دەمەوێت منداڵەکانم باوکێکیان هەبێت و، نمونەی باڵایان بێت و، پەیڕەویی لێبکەن، بەڵام ئەم جۆرە باوکانە ڕەنگە کارەکان بۆ منداڵەکانیان خراپتر بکەن. منداڵ بە شێوەیەکی نائاگایانە شێوازی

هزری، هەســـتی و ڕەفتاریی دایکان و باوکان دەنۆشـــێت "گرێ دەرونییەکانیان بە شـــێوەیەکی ئاڵۆز کاریگەرییان دەبێت لەســـەریان" و، ڕەنگە هەر منداڵێک بە شـــێوەیەکی جیاواز لەوی تر کاریگەر بێت، چونکە هەر ئەزموونێک بۆ خۆی تایبەتە، بەم شێوەیە ئەم منداڵانە بە بوونیان لە دەوری ئەم باوکە ناتەندروســـتە، شـــێواوییەکانیان زیاددەکات. نمونەی ئەم بابەتە لە (پرسیاری خۆپەرستی)دایە.

٢- بەکارهێنانی شـــێوازی ئامۆژگاری لەســـەر بنەمای ترس، تاوانبارکردن و سـزا، منداڵەکە دەترسـێنێت و، ڕەنگە تۆوی دووڵیی ناچاریی پەیوەســـت بە بیروباوەڕی ئاینیی تێدا بچێنێت، هەروەها ڕەنگە وایلێبکات ڕقی لە بیروباوەڕی ئاینیی دایک و باوکی بێت، یان لە ڕووی ڕێوڕەســـمە ئاینییە ڕووکەشـــەکانەوە تووندڕەو بێت، هەر لەبەر ئەمە هەمیشـە پێداگرم لەســەر بەهێزکردنی بنەماکانی ڕەوشـت لە منداڵدا، چونکە ئەمە یەکەم بنەمایە بۆ مرۆڤ تا بە شـــێوەیەکی ئاســـایی بژی و پەیرەوی لە چاکە بکات، چونکە لە پێناو خۆیدا خۆشـــیدەوێت، نەک تەنها بۆ ئەوەی لە ژیانی دوای مردندا پاداشـــت بدرێتەوە.

. درۆمەکە بۆ ئەوەی لە ژیـانی دوای مردن ســـزا نەدرێیـت = پەیڕەوێکی ئامۆژکاریکارانەیە.

. درۆمەکە چونکە مرۆڤی ڕاســـتەقینە لە خۆی ڕازینابێت کەســـێکی درۆزن بێـت بەرامبەر بە خۆی و، خۆی بە بەهـادار دەزانێـت = پەیڕەوی گفتوگۆی بەرهەمدار، کە بەهای مرۆڤ بەرزدەکاتەوە.

٣- تووندوتیژیکردن بەرامبەر منداڵ لەســـەر ڕێوڕەســـمە ئاینییەکان لەبری گفتوگۆکردنی بەرهەمـدار لەگەڵیـان ســـەبـارەت بە چەمکە ڕەوشتییە بنەڕەتییەکان و گفتوگۆکردن لەسەری بە شێوەیەکی کراوە

لەگەڵ دایک و باوکدا، لەســـەر ئەم بابەتانە گفتوگۆ لەگەڵ منداڵدا ڕەتدەکەنەوە و، ناچاری شـێوازێکی دیاریکراوی باوەڕداریان دەکەن و، ئەمە لە داهاتوودا کەسـێتیی دووفاقی دروسـتدەکات، چونکە لێرەدا باوەڕ لە ئەزموونی کەسیی منداڵەکە و بەدواداچوونەکانی و گفتوگۆی وشـیارانەی لەگەڵ دایک و باوکیدا ســەرچاوەی نەگرتووە، بەڵکو لە پابەندکردنیەوەیەتی بەرامبەر بە سیستەمێکی بیریی تاکلایەنە.

. ڕەنگە منداڵ وەک خوویەک ڕێوڕەسمە ئایینییەکان ئەنجامبدات، بەڵام ئـایـا ئەگەر ئەو خووە بەبێ بنـاغەیەکی بیریی ڕۆحیی وشـــیارانە ڕۆبنرێت هیچ سودێکی دەبێت؟

٤- دایک "خۆسەپێنی - ڕەخنە - بێدەنگ مامەڵەکردن - برسێتی"

- جڵەوی ژیانی منداڵەکەی دەکات، وەک ئەوەی درێژکراوەی خۆی بێت، ڕەنگە ڕەخنە و هـاوارکردن بەکـاربهێنێت بۆ دروســـتکردنی بەندەیەکی بچوکی گوێڕایەڵ، کە هەوڵی قایلکردنی دایکی بدات لەسەر حیسابی خۆی، تا ئەو کاتەی خۆی لەدەستدەدات.

. ڕەخنەی ڕووخێنەر لە کەســـێتیی منداڵ: "گەمژە، تێنـاگەیت، هیچ ســـودێکت لێ چاوەڕوان ناکرێت، ئایا بۆ تۆم هێنایەدنیاوە؟ مایەی هەژارییت بۆمـان، شـــێوەت پێکەنیناوییە، پیاوێکم نەهێناوەتەدنیاوە، شکستخواردوو لە خوێندن، ورچی قەڵەو، ڕەزاتگرانە".

. ڕەخنەی دروستکەری ڕەفتار لەگەڵ گفتوگۆی وشیارانە و وتوویژی ژیرانە بۆ گەیشـــتن بە ئەنجامێک: "دەزانم، لە وەرزشـــەکەتدا زۆر ڕێکخراو نیت، ئایا هۆکارەکان چین؟ ئایا ئەنجامە بەرهەمدارەکانی وەرزش دەزانیت؟ چۆنە پێکەوە مەشق بکەین؟

سەرکۆنەی خۆت مەکە، دروستکردنی خووڕەوشت کاتی دەوێت، بەڵام لەشێکی تۆکمەت بۆ دروستدەکات، کە دەتپارێزێت و، تەندروستییەکی ناوەکی، کە بڕوابەخۆبوونت زیاددەکات".

. منداڵ سەرەتا پێویستی بە وابەستەیی دڵنیاییە لەگەڵ دایک و باوکیدا، بۆ ئەوەی گوزارشت لە چوارینەی خودی ڕاستەقینەی خۆی بکات، بەڵام لە چیرۆکەکەماندا سالم لە وابەستەییەکی نادڵنییدا بوو بە دایکی و، حەز و هەستەکانی ڕەتدەکرانەوە و، دەبوایە ئەو شتانە بکات، کە دایکی دەیویست.

. لە وابەستەیی نادڵنیاییدا، منداڵ هەستەکات، کە پێویستە هەمیشە واز لە هەستی ڕاستەقینەی خۆی بهێنێت، بۆ ئەوەی ئەو هەستە بەدیبهێنێت، کە لەلایەن دایکییەوە بەسەریدا سەپێنراوە، لێرەوە دەستدەکات بە دامالڕان لە چییەتیی ڕاستەقینەی خۆی، دەبێتە نەرێنی و، نازانێت خۆی چی دەوێت و، شوێن ئەو شتە دەکەوێت، کە ئەو (دایکی) دەیەوێت، کاتێکیش گەورە دەبێت، ئەم لادانە لە مامەڵە کۆمەڵایەتی و سۆزدارییەکانیدا دەگوازرێتەوە. (لە بەشی نەرێنیی میهرەباندا بەدواداچوونی بۆ بکە).

. ڕەنگە زیادەڕۆییکردن لە پاراستن بگۆڕێت بۆ خۆسەپاندن و، کاریگەرییە نەرێنییەکانی لە (پرسیاری قەیرەیی و زیادەڕەویکردن لە پاراستن)دا ڕوونکراوەتەوە.

. کێشە لەگەڵ منداڵ: کاتێک سالم هەڵەیدەکرد دایکی بە بێدەنگی وەک جۆرێک لە سزا مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، ئەمەیش وایلێدەکرد هەست بە نادڵنیایی و ترس لە وازهێنان بکات، هەروەها هەستی بە بێبەهایی دەکرد، دایکیشی گرنگیی بە قایلکردنی نەدەدا و، دڵتەنگییەکەی هیچ مانایەکی نەبوو لای، کاتێک منداڵ داوای لێبوردن دەکات

بەرپەرچیمەدەنەوە، لەخۆگرتنییت لەبیرنەچێت، بۆ ئەوەی هەستبکات شایەنی خۆشویستنە و، هەڵەکردن کارێکی ئاساییە و، لە ڕێگەی ئامرازی لەخۆگرتنەوە فێردەبێت ڕاستگۆیانە داوای لێبوردن بکات.

وشکی لەلایەن دایکەوە لە بری گەرمینواندن و دۆستایەتی و نزیکی، یان والاکردنی دڵی منداڵەکە، کە بەشداربووە لە دروستکردنی وشکیی سۆزداری لە پێکهاتەکەیدا.

"ناتوانم دایکم لەئامێزبگرم، ماچیبکەم، لە باوەشیدا بخەوم، یان پێیبڵێم خۆشمدەوێیت، کاتێک چاو لە چاوەکانی دەکەم هەست بە شەرمەزاریەکی زۆر دەکەم، وەک ئەوەی کارێکی شەرمەزارکەر، یان نەنگی بێت.

- دابڕان لە ڕاستی لە جیهانی خەملێنراودا:

. یارییە ئەلیکترۆنییەکان: لە یارییە ئەلیکترۆنییەکاندا منداڵ وەک پاڵەوانی جیهانەکەی خۆی دەژی، بە لەشێکی نمونەیی و چەندین لێهاتوویی و جیاکارییەوە، کە بەهای خودی پێدەبەخشێت، لە چیرۆکێکدا دەژی، کە هی خۆی نییە، هەندێکیان لەو یارییانەدا ڕۆدەچن، کە جیهانێکی تایبەت بۆ منداڵەکە دروستدەکەن، لەگەڵ ئەو هاوڕێیانەیدا پەیوەندی دەگرێت، کە وەکو خۆی لە جیهانە تاڵەکەی خۆیان دابڕاون، کە تێیدا ناتوانن گوزارشت لە خودی خۆیان بکەن بۆ ئەو جیهانە ئەندێشەییەی، کە شایستەییەکی ساختەیان پێدەبەخشێت.

. زنجیرە و ئەنیمەیشنەکان: تێیدا بەو کەسێتییانەوە پەیوەستدەبێت، کە گوزارشت لەو ڕاستییە دەکەن، کە سڕاوەتەوە و ژێرپێخراوە و، پاڵەوانەکان پیرۆزدەکات، چونکە ڕەنگدانەوەی کەموکوڕییەکانی ئەون و، هیوای دەخوازێت ڕۆژێک ببێتە یەکێک لەوان - کاتێک ئەم دێڕانە دەنووسم، بە ڕاستی هەست بە ئازار دەکەم بۆ دۆخی **جیهانی**

ئەمڕۆمان و ئەوەی بەرەو ڕووی دەڕۆین، بۆیە خوێنەری بەڕێز، بیر لە منداڵبوون مەکەرەوە مەگەر بەشی پێویست وشیار بیت، بۆ ئەوەی منداڵێک بەرهەمنەهێنیت، کە خودی خۆی لەدەستدابێت - لە ئەنیمەیشنەکانیشدا لە سەرکێشییەکدا دەژی، کە پێویستبوو خۆی تێیدا بژی.

ڕۆچوون لە جیهانی ئەندێشەیی ئاسوودەدا، کە ڕەنگە تێیدا بە ئاسانی شایستەیی بەدەستبهێنیت، واتلێدەکات ڕقت لە جیهانی ڕاستەقینە ببێتەوە و بە دەست تەمبەڵی و دواخستنەوە بنااڵێنیت، لە گێڕانەوەی ئەندێشەییدا دەژیت و، وەک کەسێکی ڕاستەقینە قسەناکەیت، کە ئاگاداری سروشتی ئەو ژیانە بێت، کە ئێمە دەژین، تێڕوانینێکی ئەندێشەیی دابڕاو لە جیهانی ڕاستەقینە دەستدەگرێت بەسەر شێوازی بیرکردنەوە، کاردانەوە و شێکارییت بۆ بابەتەکان، ئەمەیش دەبێتە ڕێگر لە بەردەم گەشەکردنت وەک مرۆڤێک و بە تەواوی دورتدەخاتەوە لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆت.

تێبینی: من دژی یاری، زنجیرە، فیلم و ئەنیمەیشنەکان نیم، بەاڵم پێم باشە وەک پاداشتێک بۆ خودی خۆت لەسەر دەستکەوتێکی ڕاستەقینە و لە ڕۆژێکدا لە کاتژمێرێک زیاتر نەبێت.

تۆڕە کۆمەاڵیەتییەکان جیهانێکی ساختە دروستدەکەن کە تێیدا بە دەستلێدانی دوگمەیەک پەیوەندیی کۆمەاڵیەتی و سۆزداری دروستدەکەیت و، ئەمەیش بەشدارە لە لەدەستدانی ئامرازەکانی مامەڵەکردنی ڕاستەقینە، سەرنجڕاکێشان و گفتوگۆ.

تۆ بابەتێک بڵاودەکەیتەوە و چاوەڕێی چەپڵەی جەماوەر دەکەیت، یان وێنەیەک بڵاودەکەیتەوە، دوای ئەوەی، کە "فلتەر"ی لەسەر دانراوە و لە شێوەی ڕاستەقینەی خۆت ناچێت، بۆ ئەوەی سەرنجی

کەسێک بەدەستبهێنیت، کە لە بەتاڵییدا لە کافتریایەکدا دانیشتووە و، ستایشتدەکات، ئەو ستایشەی، کە بۆ هەفتەیەک لەسەری دەڕییت و بەهایەکی ساختەت بۆ دابیندەکات، بەڵام ڕەخنەگرەکە، ڕەنگە لە شەڕێکی ساویلکانە و بێکەڵکدا لەگەڵیدا بجەنگیت و واتلێدەکات بە قوڵی بیر لە کەموکوڕییەکانت بکەیتەوە، نازانم لە کوێوە دەستپێبکەم سەبارەت بەو بەراوردکارییانەی، کە گرێی خۆبەکەمزانین دروستدەکەن.

نکۆڵی لە سوودەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ناکەم، بەڵام کەسی وشیار ئەوەیە، کە دەزانێت چۆن سودی لێببینێت.

من دژی یەکترناسین نیم لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و، لە ڕێگەیەوە نزیکترین هاوڕێکانم ناسی، ڕەنگە یارمەتیدەرم بێت بۆ ناسینی کەسێک، بەڵام لە کۆتاییدا پەیوەندییەکە لە جیهانی ڕاستەقینەدا ڕۆدەنرێت، دەتوانیت ڕاگەیاندن و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان وەک ئامرازێک بۆ یەکترناسین بەکاربهێنیت، بەڵام لە ڕێگەی نامەی نووسینەکییەوە پەیوەندییەک لە ئەندێشەتدا دروستمەکە.

- گرێی بڕیاردان:

. ئەگەر کەسێک دایک و باوکی هەموو بڕیارەکانی بۆ بدەن، چاوەڕوانی چی لێدەکرێت؟

دەبینیت لە هەموو بابەتێکی گەورە و بچوکدا ڕاوێژ بە هەموان دەکات.

. ترسی بەردەوام لە پەشیمانبوونەوە لە بڕیاری هەڵە و ئازاری هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی بە تەنیا.

. به هۆی نەبوونی متمانەی بە بڕیارەکانییەوە، چاوەڕوانی خراپترین ئەنجام بۆ بڕیارە کەسییەکانی دەکات.

. لەگەڵ کەڵەکەبوونی پشتبەستن بە دایک و باوک، لە ڕووی کەسییەوە، نازانێت چی دەوێت، چونکە لە ڕووی سۆزداریی‌یەوە لاوازدەبێت و، لەگەڵ هەستە ناوەکییەکانیدا پەیوەندی لەدەستدەدات.

. هەمیشە بە دوای دەستەبەریدا دەگەڕێت و، بە بەهاوە لەهەڵبژاردنە کەسییەکانی خۆی ناڕوانێت.

- ململانێی سۆزداری لە کەسی خاوەن گرێی منداڵدا:

. نازانێت چۆن دەستپێشخەریبکات بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا، یان ئامرازەکانی گفتوگۆکردن دروستبکات، بەڵام پاراستنی لەڕادەبەدەر ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە بێبەشکردنی منداڵ لە بناغەکانی مامەڵە کۆمەڵایەتی و سۆزدارییەکان، لەگەڵیشیدا ڕێگریکردن لە تێکەڵاوبوون، کە یەکێکە لەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی دروستبوونی گرێی سێکسی (پرسیاری گرێی سێکسی) کە ڕۆڵی هەیە لە ترسان لە ڕەگەزی بەرامبەر.

. ئارەزووی سەرکەشی بۆ ناسینی کچێک و ژوانبەستن لەگەڵیدا لە چێشتخانەیەکی پڕ سۆز و ئەوین و، بوون بە "پیاوێکی بەڕێز" لە گێڕانەوەی ئەندێشەییدا دەمێنێتەوە و، لە ڕاستیدا خۆی لە ژنان بەدوردەگرێت، یان تەنها لە پشت شاشەکانەوە وتوێژیان لەگەڵدا دەکات لە ترسی ئاشکرابوونی سروشتی ڕاستەقینەی خۆی: "منداڵ نازانێت چۆن سەرنجڕابکێشێت، یان گفتوگۆ بکات" و بەهانەی ژیرانەیش بۆ هەڵهاتنی ئەوەیە، کە بە هۆی بیروباوەڕە ئاینییەکەیەوە ئەم ڕەفتارە ناکات، بۆ ئەوەی لەسەر خۆیی سوکبکات و، ئەو

بەرپرسیارێتییەی دەکەوێتە ئەستۆی بۆ پەرەپێدانی خۆی بەم کارامەییە بنەڕەتییانەی ژیان لابردن -سێینەی بەرگریی مێشک-

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ: ڕێز لە هەر مرۆڤێک دەگرم، کە بە هۆی بیروباوەڕی ئاینییەوە ئەو ڕەفتارانە ئەنجامنەدات و، مەبەستم ئەوە نییە، کە باوەڕە ئایینیەکەی هەڵە بێت، ئەو بابەتە تایبەتە بە خۆی، بەڵام لێرەدا ئەو هۆکارەی، کە سالم پێیهەڵدەستێت لە خۆبەدورگرتنی لە ڕەگەزی بەرامبەر، لە ڕاستیدا بیروباوەڕە ئاینییەکەی نییە و، تەنانەت ئەگەر بیروباوەڕەکانت دورکەوتنەوەی لە ڕەگەزی بەرامبەر بە مەرج گرتبوو، پێویستە بە ئامرازەکانی مامەڵەکردن خۆت ڕۆشنبیر بکەیت، ئەگینا هەرگیز هاوسەرگیرییەکەت بەرهەمدار نابێت.

بیرتنەچێت، لە گەڕانت بە دوای خودی خۆتدا، بیروباوەڕەکانت بخەیتەژێر پرسیاری ڕیشەییەوە.

. سالم کەوتەناو وابەستەییەکی نیمچە ئەندێشەییەوە (پرسیاری سندوقی یەدەک) چونکە هەموو ڕووداوەکانی پەیوەندییە سۆزدارییەکە لە سندوقی پەیامەکانی تویتەردا ڕوویدا، بەبێ پەیوەندی ڕۆژانە و هەڵوێستی ڕاستەقینە.

. بە هۆی ترسی لە ڕەتکردنەوە، دەستپێشخەرینەکرد لە سەرسامبوونی خۆی و تەنانەت دانی بە هەستەکانیشیدا نەنا و، قایلبوو بەوەی هاوڕێی بێت، بۆ ئەوەی ڕۆژێک لە ڕۆژان هەست بە بەهای خۆی بکات لە ژیانیدا، دوای ئەوەی ڕۆڵی پاڵەوانێک دەگێڕێت، کە کێشەکانی چارەسەردەکات و، ئامۆژگاریدەکات و هەمیشە لەسەر حیسابی خۆی قایلیدەکات و، بە دەم داواکارییەکانییەوە دەڕوات.

. ئەو خۆهەڵکێشانەی، کە لە بەرامبەریدا بە قسە دەیکات، هەوڵێکە بۆ کێشانی وێنەیەکی ساختە، چونکە بێتوانایە لە کرداردا "پیاوێک

متمانەی بە خۆی هەبێت ئەمە لە ڕەفتارەکانیدا نیشاندەدات و، بە هیچ ژنێک نالێت، کە بەم شێوەیەیە، چونکە پێویست ناکات خۆی بۆ کەس بسەلمێنێت. نمونەی ئەو ڕێگایانەی، کە کەسێکی خاوەن گرێی منداڵی خۆی پێ بەهێز دەکات:

- بەرپرسە لە خێزانەکەی.

- خواستراوە لەلایەن ژنانەوە.

- بەویقارە لە کاردا.

بەڵام ئەمانە هیچ نین جگە لە کۆمەڵێک ئەندێشە، کە لەسەر بنەمای گرێی خۆبەکەمزانین دامەزراون و، بە هۆیەوە درۆ لەگەڵ ئەوی تردا دەکات، بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە شایستەییەکی ساختە بەدەستبهێنێت.

هاوڕێیەتی پەیوەندییەکی پیرۆزە و، مرۆڤ ئەگەر لە گرێی سێکس چاکببێتەوە دەتوانێت ببێتە هاوڕێی ڕەگەزی بەرامبەر، بەڵام بەکارهێنانی بیانووی هاوڕێیەتی بۆ ماوەیەکی زۆر لە بری ئەوەی بە ڕووبی دەستپێشخەریبکەیت لە دەربڕینی سەرسامییت، ئاماژەیە بۆ لاوازی و ترس لە ڕەتکردنەوە و، ئەوەی، کە تۆ نازانیت چۆن داوای ئەوە بکەیت، کە شایەنتە.

- لە پەیوەندیی هاوسەرێتیدا:

- پاڵنەری هەستی لە سەرەتای پەیوەندییەکەدا نیشانەیەکی سورە (پرسیاری پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی) و، لەم دۆخەدا ئاماژەیە بۆ ناپێگەیشتوویی سۆزداری و ناڕوونی لەگەڵ خوددا، هەروەها هەستەکان لەسەر بنەمای بارودۆخی کەڵەکەبوو دروستدەبن، کە پێویستیان بە ٦-٩ مانگ هەیە تا دەربکەون.

. "هەر کەســێک لە چوار مانگی یەکەمدا پێیوتیت خۆشــمدەوێیت، تۆ دوانەی ڕۆحمیـت و، پەیوەنـدییەکەمـان پەیوەنـدییەکی هەتـاهەتـاییە، پێتوانەبێت کەســێکی ڕاســتگۆیە و، وا هەســتەکات لە زۆر زووەوە دەتناسێت.

بۆیە ئەگەر هەســتت بە شــتێکی لەم شــێوەیە کرد، ســەرەتا دەبێت گومان لە سەرچاوەی ئەم هەستە بکەیت".

- نیشتەجێبوون لە مالّی دایکدا:

لە گرێی منداڵیدا تێبینی ئەوە دەکرێت، کە ئەم پیاوە نازانێت چۆن لە ڕووی خودییەوە ســــەربەخۆ بێـت و، گرنگی بە خۆی بـدات بەبێ ئەوەی دایکی خواردنی بۆ دروســــتبکات و دڵنیابێت لەوەی جلەکانی دەخرێتەنـاو جلشــــۆرەکەوە، زۆرجـار لە مـاڵەکەیـدا شــــپرزە، لە ژوورەکەدا پاشـماوەی خۆراک لە نزیک جێگاکە دەبینیتەوە و، جگەرە لەســــەر زەویەکە دەبینیت، ڕەنگە چەند ڕۆژێک هەمان جلی ژێرەوەی لەبەردا بێت، وەکو منداڵ هەڕەمەکی و شپرزە.

. سەربەخۆیی لە شـوێنی نیشتەجێبوونی تایبەتدا کارێکی پێویستە بۆ مرۆڤ، تەنانەت پێش ئەوەی هاوســــەرگیریش بکات، بۆ ئەوەی فێری بەرپرســــیارێتی خودی ببێت و، لە دۆخە تایبەتەکاندا، کە بارودۆخی دارایی، یان کۆمەڵایەتییە ناچارییەکان، دەتوانرێت بۆ ماوەیەک ئەمە بکرێت و، بە مەرجی هەبوونی پانتاییەکی تایبەتی دابڕاو لە خێزان بۆ پاراستنی تایبەتمەندییەکان.

. ســــەربەخۆیی خودی، تەنانەت ئەگەر بڕێک پارەیشــــی تێبچێت بۆ کرێ، بەهایەکی گەورەی هەیە و، یەکێکە لە بناغەکان بۆ دروستکردنی کەسێتییەکی پێگەیشتوو.

- گرێی ملکەچبوون

. ژنەکەی سالم زیادەڕەوی دەکاتەسەر سالم، نەک تەنها لەبەرئەوەی کەسێکی بێڕێزە، بەڵکو لەبەرئەوەی خەریکە هەستەکانی دەچەپێنێت و، هەستناکات لەگەڵ پیاوێکی ڕاستەقینەدا دەژی، بەڵکو منداڵێکە و، دەبێت دووبارە پەروەردەی بکاتەوە.

. دەترسێت ڕووبەڕووببێتەوە، ئەمەیش وایلێدەکات سڵەمێنەر بێت، ئەگەر دڵتەنگ بێت، بە ساردی مامەڵەدەکات، چونکە نازانێت چۆن وەک پیاوێکی بەهێز و توند، هیچ کێشەیەک لەخۆبگرێت، هەروەها بناغەکانی گفتوگۆی نائاسودە نازانێت، کە پەیوەندییەکی پێگەیشتوانە دروستدەکات.

. پێناسەی گفتوگۆی نائاسودە و دروستکەری پەیوەندیی پێگەیشتوانە: ناوەناوە و بە شێوەی نیمچە هەفتانە لەگەڵ هاوبەشی ژیانت دادەنیشیت و بە ڕوونییەکی تەواوەوە گوزارشت لەو شتانە دەکەیت، کە چیت پێخۆشە تێیدا و، چیت بە دڵ نییە، ئەویش بە هەمان شێوە.

گفتوگۆ شتێکی بنەڕەتییە، هەرچەندە نائاسودەکەرە، بەڵام وادەکات لە سنوری ئەوی تر تێبگەیت و، بە پێچەوانەیشەوە.

- ڕەفتاری ناپێگەیشتوانە لە کاتی کێشەدا:

. بینینی ڕۆڵی قوربانی: بابەتێکی تر دەهێنێتەئاراوە، کە پەیوەندی بە کێشەکەوە نییە و، وا خۆی نیشاندەدات، کە شەکەت و ماندوو، یان نەخۆشە، بۆ ئەوەی ناچارتبکات دوای ئەوەی هەستی بەزەییت بۆی دەجوڵێت، دڵی ڕابگری.

. سەرکۆنەکردنی پێچەوانە: تاوانەکە دەخاتە ئەستۆی تۆ و، هاوکێشەکە هەڵدەگەڕێنێتەوە، بۆ ئەوەی پاساو بۆ ڕووداوەکە بهێنیتەوە و، لەبیرتبچێت، کە ئەو خاوەنی سەرەکیی کێشەکەیە و، بەرپرسیارێتی داوای لێبوردن کردن لەسەر خۆی لابەبات.

. بێدەنگ مامەڵەکردن: بۆ ماوەی چەند ڕۆژ و هەفتەیەک بە هیچ شێوەیەک قسەناکات تا سەرەتا تۆ دەستپێشخەری دەکەیت، تەنانەت ئەگەر هەڵەیش بێت. ئەم ڕەفتارە لای کەسی خۆپەرست بەدیدەکرێت، داوای لێبورد ناکات و لە هەر کێشەیەکدا خۆبەزلزانە.

. ڕەنگە هەندێک کەس ئەم شێوازە وەک جۆرێک لە سزا بەکاربهێنن، هەندێکی تریش، چونکە گرنگییت پێنادەن، دەیانەوێت کێشەکە دروستبکەن بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەک دوربکەونەوە.

. پەراوێزخستنی کێشە: ڕۆژی دواتر قسەت لەگەڵ دەکات وەک ئەوەی کێشەکە هەرگیز ڕووینەدابێت.

. مامەڵەکردنی سارد و وشک: بە ساردی و لالوتەوە قسەت لەگەڵ دەکات، تا تۆ داوای لێبوردنی لێبکەیت و هەوڵی چاککردنەوەی خۆت بدەیت.

. زیادەڕەویکردن لە هەستەکان: هاوارکردن "بیانبەن و زاڵبن بەسەریاندا" یان گریان بە داڕووخانەوە بۆ ئەوەی بە زووترین کات لێیخۆشبیت بەبێ ئەوەی خاڵ بخاتەسەر پیتەکان.

. لە دۆخەکانی ناپاکیدا: سەرنجی ئەم ڕەفتارە دەدات، هاواردەکات، چونکە کچەکە چاودێریکردووە، یان لە تەلەفۆنەکەیدا دەستوەردانی لە تایبەتمەندییەکانیدا کردووە، لەبیریدەچێت، کە کوڕەکە ناپاکیی کردووە، وەک ئەوەی کچەکە هەڵەیکردبێت، یان دەگری و خۆی

تاوانبارەکات "من کەسێکی خراپم و شایستە نیم" بۆ ئەوەی بە زووترین کات لێمخۆشبێت.

. لەبەرئەوەی تۆ هەڵەتکردووە بەرامبەری، ئەویش دەچێت و هەمان کارەکات بۆ ئەوەی تۆڵەی خۆی بکاتەوە.

- منداڵ لەوانەیە لە هیچەوە کێشەیەک دروستبکات و دراماێەک دروستبکات "لە سروشت و قەبارەی ئەو کێشانەی، کە بیزاریدەکەن، ئاستی پێگەیشتنی مرۆڤ دەزانرێت" مرۆڤی پێگەیشتوو تەنها بابەتی گەورە و گرنگ خەو لە چاوانی دەتۆرێنێت.

- بنەماکانی دەربڕینی وردی سۆزداری نازانێت، بۆیە سەرنجی لەسەر دووبارەکردنەوەی وشەکانی "خۆشمدەوێیت و، بیرتدەکەم"ە.

- منداڵ پێیوایە هەموو شتێک دەزانێت و، هەموو بوارەکانی دەرونی و پەیوەست بە گەشەپێدانی مرۆیی شتی بێبنەما و پروپوچن.

- ژیرییەکەی نەریتییە، بیرناکاتەوە و پرسیار دەربارەی بیروباوەڕەکەی ناکات و بیرە بۆماوەییەکەیشی بە سەلمێنراو و بەڵگەنەویست دەزانێ

- ململانێی گرێی منداڵ لە گۆڕەپانی کاردا:

- دەبینیت حەزدەکات زۆربەی کاتەکانی لە ماڵەوە بەسەربەبات "ماڵی"یە، ژیانی خۆشناوێت، چۆن کەسێک، کە بێبەشکراوە لە گوزارشتکردن لە خۆی وەک منداڵێک، تا ئەو ئاستەی خۆی لەدەستداوە، دەتوانێت تەمبەڵ و بێباک نەبێت، بەرامبەر هەر سەرکێشی، چالاکی و خواستێکی ڕاستەقینە بۆ دروستکردنی بەهایەک بۆ خۆی.

- دەیبینیت ڕۆتینییە لە کارە میرییەکەیدا بۆ ئەوەی لە ماڵەوە دابنیشیت، یان لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و یارییە ئەلیکترۆنییەکان، یان لەگەڵ هاوڕێکانیدا ڕۆبچێت، بەبێ ئەوەی بەرپرسیارێتییەکی ڕاستەقینەی هەبێت بەرامبەر بە منداڵەکانی، یان ئەو شتانەی، کە ماڵەکە پێویستی پێیەتی.

- پەرۆشییەکی کاتی دەیگرێت، ئەگەر بیر لە هەر پڕۆژەیەک بکاتەوە، ڕەنگە ببینیت بەبێ هیچ کارێکی ڕاستەقینە پلاندادەنێت، ئەمەیش تەنها دەستکەوتێکی ساختەیە و، بیرۆکەکان لە زیندانی ئەنێشەی گێڕانەوەدا دەمێننەوە

. کەسێکی پێگەیشتوو دەزانێت، کە لە ٥ ساڵی یەکەمدا ٥٪ی کارە تایبەتەکان ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبنەوە، ئەمەیش وایلێدەکات کۆڵنەدەر بێت و بە ویستێکی بەهێزەوە، کە ڕەنگە لە زۆر ڕۆژدا بۆ ماوەی ١٧ کاتژمێر بەرگەی کارکردن بگرێت، چونکە دەزانێت، کە ئەمە تاکە ڕێگایە بۆ ئەوەی کارەکەی بگەیەنێتە قۆناغی جێگیری.

. بەرگەگرتنی ئەم ڕەنجە زەبەلاحە لە توانای منداڵێکدا نییە، کە لە ژیانی ڕاستەقینە دابڕاوە و، لە ئەندێشەی خۆیدا دەژی و، قسەیەکی زۆری لێدەبیستیت، کە لە کارەکەی خۆیدا چی بەدەستدەهێنێت، کەچی هیچ شتێکی بەرجەستە لە جیهانی ڕاستەقینەدا نابینیت.

. مرۆڤی پێگەیشتوو کاتی نییە بۆ قسەکردن و ئاخاوتن لەسەر ئەوەی، کە چی بەدەستدەهێنێت، چونکە زۆر سەرقاڵی بەدەستهێنانی ئامانجەکانێتی.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

ئەو کەســـــەی، کە گرێی منداڵی هەیە، ڕەنگە ڕووبەڕووی چەندین نەخۆشیی جەستەیی و دەرونیی پەیوەست بە هەستە چەپێنراوەکان ببێتەوە.

ڕەنگە ئالوودەی فیلمە ڕووتەکان ببێت، چونکە خاوەن بناغەکانی دروســـتکردنی پەیوەندیی نییە و، ئەمەیش ڕەنگە چەندین کێشـــەی تەندروســـتیی بۆ بگەڕێنێتەوە، وەک (لاوازیی ڕەپبوون Erectile Dysfunction، ئاوهاتنەوەی پێشـــوەختە Premature Ejaculation).

ڕەنگە بە تێپەڕبوونی کات بگاتە بێزاری و دواتر تەنگژەی خەمۆکی، چونکە چێژ لە زۆر بابەتی ژیان نابینێت و، بە دابڕاوی لە ژیانی ڕاستەقینە دەژی.

ڕەنگە تووشـــی دەرئەنجامەکانی زیادەڕەویکردن لە پاراســـتنی، وەک دوودڵیی گشتی، ترس، دڵەڕاوکێی ناچاری ببێت.

- لە ڕووی کەسییەوە:

تێگەیشـــتن لە ڕەهەندەکانی گرێی منداڵ یارمەتیدام لە تێگەیشـــتن لە خۆم و منداڵیم و پێداچوونەوە بە هەموو ڕەهەندەکانی ژیانمدا.

. بیروباوەڕەکان = بەدواداچوونێکی خودیم کرد و، بیرە بۆماوەییەکانم خستەژێر پرسیارەوە.

. کار = دەستم بە کارێکی تایبەت بە خۆم کرد، کە ڕەنگە سالانێک بە لایەنی کەمەوە ١٤ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا کارم لەســـەر کردبێت و ڕاستەوخۆ پەیوەندیی بە خولیاکەمەوەهەبوو.

. پەیوەندییەکان = دووبارە پێداچوونەوەم بە پەیوەندییەکانم لەگەڵ هەمواندا کرد و، سنورم بۆ هەموو ئەو کەسانە دانا، کە لە ساویلکەیی ژیریی منداڵیمەوە، پێموابوو بە بەهاوە لێمدەڕوانن.

. شـــێوازی ژیـان = هەوڵدەدەم وەرزشـــەکانم، پەیوەندییەکانم، خـوێنـدنەوە، ئەزمـوونە کەســـیـیەکـانـم، چـالاکـیـیەکـانـم، کە ســـەرنجمڕادەکێشـــن و، پەرەپێدانی خۆم لە ڕووی نۆڕینگەیی و زانستییەوە بگونجێنم

پێویســـتە بزانین، کە ڕەنگە هەر یەکێک لە ئێمە خـاوەنی هەندێک ڕەفتاری پەیوەیســـت بەم گرێیانەوەیە، جا چ پیاو بێت، یان ژن و، لێرەدا ئـامـانج ئەوەیە، کە بزانیـت کەموکوڕییەکە لە کوێـدایە و چاکیبکەیتەوە، هەروەها خۆت پۆلێننەکەیت بەوەی، کە گرێی منداڵت هەیە، ڕەنگە کەسـێک بدۆزیتەوە، کە لە کاردا پێگەیشـتوو بێت، بەڵام لە سۆزداریدا ناپێگەیشتووە و پێچەوانەکەیشی ڕاستە.

ئازارمدەدات، کە ڕۆحمـان بەبێ هیچ خەســـڵەت و تـایبەتمەندییەک زیندانیکراوە و، شوێن هەر ڕەوتێک دەکەوین..

دەگمەن ئەو کەسەیە، کە بزانێت خودی ڕاستەقینەی خۆی چییە.



دۆخی یازدەیەم:
گـرێیی مـلـکـەچـبـوون:

- نەخێنیی ترس لە ڕووبەڕووبوونەوە چییە؟
- چۆن هەنگاو بە هەنگاو ڕووبەڕووەبیتەوە؟
- پلەکان و جۆرەکانی ڕووبەڕووبوونەوە چین؟
- پێش، لە کـاتی و دوای ڕووبەڕووبوونەوەکە بە چ ململانێیەکی دەرونیدا تێدەپەڕیت

- بگەڕێرەوەسەر چیرۆکی حەمەد (دۆخی شایستەیی ساختە):

نەیدەزانی کاتێک ســـوکایەتی پێدەکرا، یان گاڵتەیان پێدەکرد، چۆن مـامەڵەبکـات، دەشـــڵەژا و دەســـتی دەلەرزی، کـاتێـک کـاتی ڕووبەڕووبـوونەوە دەهـات لەگەڵ کەســـێـکـی ئـازاردەر، یـان دەســـتدرێژیکار، ئەگەر ڕووبەڕووی هەر کەســـێک ببوایەتەوە، کە تەنگیپێهەڵدەچنی، پەشـــیماندەبووەوە و، داوای لێبوردنی لێدەکرد و، هەستی بە تاوانباری دەکرد بەرامبەری.

نازانێت چۆن ســـنورێک بۆ کەســـی تر دابنێت، بۆیە تووشـــی زۆر بارودۆخ دەبێت، کە تێیدا مافەکانی زەوتدەکرێت. زۆر ڕووپامایيکەر دەبێت و، لەگەڵ ئەوەی لایەنی بەرامبەر دەیەوێت خۆیدەگونجێنێت، لە بەرامبەر هەموو تۆمەتێکدا بیـانوو بۆ کـارەکـانی دەهێنێتەوە، ملکەچی ئەو کەســـانە دەبێت، کە بە بێڕێزییەوە مـامەڵەی لەگەڵدا دەکەن، بۆ هەموو گاڵتەیەک، تەنانەت ئەگەر حەزیشـــی لێی نەبێت زەردەخەنە دەکات و، کەســـێتییەکی جیاوازی نییە و، بە شـــێوەیەکی نەرێنی و دۆڕاوانە لەگەڵ ئەوی تردا خۆیدەگونجێنێت

. نهێنیی گرێی ملکەچبوون:

"باشـــترە خەڵک لێتبترســـن، نەک خۆشـــیانبوێیت، ئەگەر نەتوانیت هەردووکیان بەدەستبهێنین" - نیکۆلۆ ماکیاڤێ

° پێناســـەی گرێی ملکەچبوون: "ڕەنگە لەم شـــێوانەی خوارەوەدا دەربکەوێت، بەڵام مەرج نییە هەموویان بەردەستبن".

- ترس لە ڕووبەڕووبوونەوە.

- نەرێنیبوون.

-گەورەکردنی پەرچەکردارەکانی ئەوی تر.

- پاساوهێنانەوەی هەمیشەیی.

لە ڕووی شیکاریی ڕاستەقینەوە، وەکو نیچە ڕوونیکردووەتەوە ئێمە لە جیهانی ویستی دەستەڵاتدا دەژیین، واتە ئەو کەسە بەهێز و تونـدەی، کە بە هەموو بوێریـیەکەوە ڕووبەڕووەبێتەوە ئەوە بەدەستدەهێنێت، کە شایەنێتی لەم جیهانە ڕاستەقینەیەدا، کە جیهانێکە ئەگەر شێر نەبیت تێیدا گورگ دەتخوات.

سـروشـتی مرۆڤ وایە، کە خۆپەرسـتە، بەرژەوەندیخوازە و بێباکە بەرامبەر ئەوی تر، ئەگەر تۆ مرۆڤ بە بوونەوەرێکی میهرەبـان دەزانیت، ئەوە هێشتا ساویلکەیت و جیهان بە ڕەنگی پەمەیی دەبینیت و بەئاگانایەیتەوە تا لەلایەن خۆشـەویسـتێکی ناپاکەوە زلەیەکی حەپەسـێنەرت لێنەدرێت، یان هاوڕێیەک، کە چەقۆ لە پشـتت دەدات، یان هاوکارێک، کە درۆت بۆ هەڵدەبەسـتێت بۆ ئەوەی پۆسـتەکەت وەربگرێت، یان کاتێک پێویستت بە یارمەتی هەیە، تەنها ڕاستەقینەکان دەبینیت، ئەوانیش کەمینەن.

ئەوانەی خەڵک لێیاندەترسـن، ڕێزیان لێدەگرن، پیرۆزیاندەکەن، تەنانەت لە ڕووی سـۆزداریشـەوە سـەرنجیانڕادەکێشـرێت بۆیان، ئەوانەی خەڵـک خۆشـیـانـدەوێن، ئەگەر سـنورێکی ڕوون بۆ کەسـایەتییان نەکێشـن، لەوانەیە بییانقۆزنەوە و، وەک گەمژەیەک سەیریانبکەن، یان مافەکانیان پێشێلبکەن.

لە زیندانەکاندا یاسایەکی ناسراو هەیە، کاتێک بۆ یەکەمجار دەخرێیتە زیندان و سـاویلکەیت و یاسـاکان نازانیت، لەوانەیە یەکێک لە زیندانییەکان سـوکایەتیتپێبکات و هەوڵی دەسـبەسـەرداگرتنی پێداویستییەکانت بدات و، ئەگەر ڕێگەی ئەوەی پێبدەیت بە مەبەستی دورکەوتنەوە لە پێکدادان، بزانە، کە خۆت لەدەسـتداوە و لەلایەن

هەموانەوە بە شێوازی جۆراوجۆر، لە ڕووی دەرونی و جەستەیی و تەنانەت سێکسییشەوە دەستدرێژی دەکرێتەسەرت.

باوەڕبکە، یان دوای تێپەڕین بەم ئەزموونەدا، خۆت باوەڕدەکەیت، کە ژیانی ڕاستەقینە زۆر جیاواز نییە لەوەی لە زیندانەکاندا ڕوودەدات، کەسی نەرێنی -کە بێسنور لەلایەن کەسی تر‌ەوە بەڕێوەدەبرێت و لە چوارچێوە دەدرێت- بە ڕادەیەک میهرەبانە، کە هەستەکانی ئەوی تر لەسەر حیسابی خۆی لەبەرچاودەگرێت و، لە ڕووبەڕووبوونەوە و پێکدادان دەترسێت. لە هاوکێشەی ژیاندا خۆی لەدەستدەدات و بێگومان لە پەراوێزی ژیاندا دەژی.

- چەندین نمونەی ڕاستەقینەی ئەنجامەکانی گرێی ملکەچبوون:

. "باوکم ڕێگریم لێدەکات لەگەڵ هاوڕێ کچەکانم بچمەدەرەوە لە کاتێکدا ڕێگە بە خوشکەکەم دەدات، کە ملکەچی فەرمانەکانیان نابێت".

. "نەیانهێشت هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو کەسەدا بکەم، کە خۆشمدەویست، بەڵام کچە ئامۆزاکەم پێداگرییکرد لەسەر مافی خۆی لە هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیانیدا، بۆیە دایک و باوکی قایلبوون هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکی دەرەوەی بنەماڵەکەی بکات".

. "مێردەکەم هەرچەندە هەموو ئەو شتانەی، کە دەیەوێت بۆی دەیکەم و گوێڕایەڵی دەبم، بەڵام بە ساردی و بێباکانە مامەڵەم لەگەڵدا دەکات و، لەم دواییانەدا سەرسامبووم بە ناپاکییەکی تەواو بۆ ماوەی ساڵێک لەگەڵ دۆستەکەیدا، کە هەڵگری هەموو ئەو خەسڵەت و شێوازی ژیانەیە، کە ڕەخنەی لێدەگرێت! ئەو کەسێکی ئازادە و ئەوەی حەزی لێیەتی لەبەریدەکات، بە تەنیا گەشتەکات، جارجارە مەی دەخواتەوە و کاتێک ناپاکییەکەیم بۆ دەرکەوت، ڕەتیکردەوە وازیلێبهێنێت".

. "دوای ئەوەی خۆشەویستەکەم کردییە مەرج، کە پێویستە سەرپۆش بکەم و، واز لە چوون بۆ یانەی خوێندنەوە بهێنم و بەبێ مۆڵەتی ئەو نەچمەدەرەوە، دوای قایلبوونی من داواکارییەکانی زیادبوون، دواتریش وردە وردە دەستیکرد بە کشانەوە، کێشەیەکی دروستکرد لەگەڵم، چونکە بە هۆی بارودۆخێکی ناچارییەوە جارێک وەڵامی پەیوەندییەکەیم نەدابوویەوە، پاشان لە پەیوەندییەکە کشایەوە".

. "هاوڕێکانم لە دانیشتنی گەنجانەدا هەمیشە گاڵتەمپێدەکەن و لەگەڵیاندا پێدەکەنم وەک ئەوەی هیچ کاریگەرییەکم لەسەر نەبێت، بەڵام لە ناخەوە دەکوڵێم و نازانم چۆن وەڵامبدەمەوە و، وردە وردە بارودۆخەکە خراپتر دەبێت، ئیستایش نازناوی گاڵتەجاڕانەم پێدەڵێن و منیش لەگەڵیاندا بەردەوامم".

. "ڕەنگە بەڕێوەبەر لە شوێنی کارەکەم هاواربکات بەسەرمدا و منیش وەڵامنەدەمەوە، بەو بڕوایەی، کە ئەمە جۆرێکە لە ڕێزگرتن و، کار گەیشتووەتە ئاستی سووکایەتیکردن، بەڵام من بێدەنگم بۆ ئەوەی ڕێگریم لێنەکات لە کارکردن، لە کاتێکدا هاوڕێکەم هەمیشە بە توندی ڕووبەڕوویدەبێتەوە و، ئەوەی سەیرە بەڕێوەبەر چیتر دوای ڕووبەڕووبوونەوەکە دەنگی بەسەردا بەرزناکاتەوە، بەڵکو ڕێزیلێدەگرێت".

. "ڕەنگە دایکی هاوسەرەکەم هەندێک قسەی ئازاربەخشم پێبڵێت و دەستێوەردان لە ژیانی تایبەتیمدا بکات، بەڵام لە ژنی براکەی دەترسێت و هەزار حسابی بۆ دەکات، چونکە ڕووبەڕوویدەبێتەوە."

. - دایکم هەمیشە تۆمەتبارمدەکات بەوەی کەمتەرخەمم بەرامبەری، هەرچەندە زۆرترین خزمەتیدەکەم و پابەندی فەرمانەکانی دەبم، بەڵام خوشکەکەم، کە تەنها کەمێک خزمەتیدەکات و پێداویستیی بۆ

دابینده‌کات، هه‌رگیز تۆمه‌تی ناداته‌پاڵ، چونکه به‌بێ هیچ پاســـاوێک سنورێکی ڕوونی بۆ داناوه".

- هونه‌ری ڕووبه‌ڕووبوونه‌وه:

ئه‌گه‌ر بمه‌وێت بزانم ئایا مرۆڤ به ڕاستی خۆی خۆشده‌وێت، سه‌ره‌تا ســه‌یری هێزی ڕووبه‌ڕووبوونه‌وه‌ی ده‌که‌م، ئه‌وه‌ی خۆی خۆشبوێت و به‌های خۆی بزانێت، به‌رگری لێده‌کات، داوای مافه‌کانی ده‌کات و ســنورێکی ڕوونی بۆ ده‌کێشــێت و، به لای منه‌وه ئه‌وه نیشــانه‌یه‌کی بنچینه‌ییه بۆ ده‌رخستنی ڕاده‌ی خۆشویستنی خۆت.

ئه‌گه‌ر داوام لێبکرێت هه‌موو پەرتووک، خول و لێکۆڵینه‌وه‌کان له‌ســه‌ر خۆشه‌ویستیی خود له وشه‌یه‌کدا، که سه‌ر به جیهانی ڕاسته‌قینه بێت، کورتبکه‌مه‌وه، ئه‌وه "ڕووبه‌ڕووبوونه‌وه" داده‌نێم.

- پله‌کانی ڕووبه‌ڕووبوونه‌وه

به پێوانه له‌ســه‌ر نمونه‌یه‌کی ڕاســته‌قینه "گریمان له دانیشــتنێکدایت و، که‌سێک، که ده‌یناسیت گاڵته به شێوه، یان جلوبه‌رگه‌کانت ده‌کات".

١- پله‌ی خوار ســـــفر "گـاڵته‌به‌خۆکردن": ئه‌وه‌ی پێیوتوویــت پشـــتڕاســـتیده‌که‌یته‌وه و، زیاتر گاڵته به خۆت ده‌که‌یت، ئه‌مه‌یش خراپترین پله‌ی ملکه‌چبوونه.

٢- پـلـه‌ی ســـــفـر: "بـێـده‌نـگـی و زه‌رده‌خه‌نه‌ی شـــه‌رمه‌زاری": وه‌ڵامینـاده‌یته‌وه و ڕێگه به تێپه‌ڕینی دۆخه‌که ده‌ده‌یت وه‌ک ئه‌وه‌ی ڕووینه‌دابێت، یان له شه‌رمه‌زاریدا زه‌رده‌خه‌نه ده‌که‌یت.

٣- پله‌ی یه‌که‌م: "میهره‌بانی و پاساو +/- زه‌رده‌خه‌نه‌ی شه‌رمه‌زاری": ده‌زانم مه‌به‌ســـتت خراپه‌کاری نییه به‌رامبه‌رم، به‌ڵام قســـه‌کانت بێزاریکردم و، من حه‌زم له‌م پۆشاکه‌یه.

(لێرەدا زەردەخەنە بەکاردێت بۆ نەرمکردنەوەی تووندیی ڕووبەڕووبوونەوەکە و، ترسە لە پێکدادان و، پاساوهێنانەوەی خودییە بەوەی حەزت لەو جلوبەرگەیە و پاساوێشە بۆ ئەوی تر، کە مەبەستت خراپەکاری نییە)

- ئەگەر کەسێک بتوانێت واز لە زەردەخەنەی شەرمەزاریی و میهرەبانی بهێنێت، ئەوە لە نێوان پلەی یەکەم و دووەمی ڕووبەڕووبوونەوەدا دەبێت.

- زەردەخەنەی ساختە لە کەسێتیی نەرێنیی میهرەباندا نیشانەی لە چوارچێوەدانە لەلایەن ئەوی تر و قایلکردنێتی لەسەر حیسابی خۆت، بوێریی و هەتەری (جدی) لەگەڵ شکۆ و ڕێزدا دێتەکایەوە و، ڕووبەڕووبوونەوەت بۆ ئاسانتر دەکات.

- هیچ نەنگییەک لە زەردەخەنەی ڕاستگۆیانەدا نییە، بەڵام ئەگەر بە دەست گرێی ملکەچبوونەوە دەنااڵێنیت، باشترە مەشقی ڕووبەڕووبوونەوە بکەیت و، زەردەخەنە کەمبکەیتەوە تا لەو گرێیە ڕزگارتدەبێت.

٤- پلەی دووەم "میهرەبانی": دەزانم مەبەستت ئەوە نییە سوکایەتیمپێبکەیت و، ڕەنگە تەنها گاڵتەبکەیت، بەڵام من ئەم شێوازە گاڵتەکردنەم بە دڵ نییە.

- سەرنجبدە لێرەدا میهرەبانی تەنها لە سەرەتای خستنەڕووی پاساوهێنانەوە بۆ ئەوی ترداید. "دەزانم مەبەستت ئەوەنییە".

- تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەدا بەکاردێت، کە نزیکن و بە دڵنیاییەوە دەزانیت، کە مەبەستی ئەوە نییە و، شێوازەکەیشی بە گشتی ڕێزگرتنە بەرامبەرت.

– لێرەدا پاساو بۆ خۆت ناهێنیتەوە "حەزم لەم بالاپۆشەیە" چونکە پاساوەکەت لێداوانەکراوە و، دەتخاتە دۆخی لاوازییەوە.

– چەندە نێوانی ڕوونکردنەوە و پاساوهێنانەوە لێکدورن، ڕوونکردنەوە بە چەند وشەیەک دەکرێت، بەڵام پاساوهێنانەوە پێویستی بە وردەکارییە

– ئەگەر داواملێبکرێت، ڕەنگە ڕوونیبکەمەوە و، تەنها پاساو بۆ کەسێک دەهێنمەوە، کە بەهام دەزانێت.

٥- پلەی سێیەم: "بوێری": من حەزم لەم جۆرە گاڵتەکردنە نییە.

لێرەدا تێبینی ئەوە دەکەیت، کە لایەنی بەرامبەر، یان بە پاساوەوە دەستپێدەکات، لێرەیشدا ڕووبەڕووبوونەوەکە کۆتاییدێت و، تۆ سنوردێکی ڕوونت داناوە بۆ ئەوەی کردەکە دووبارەنەبێتەوە، یان وەڵامدەداتەوە بەوەی، کە تۆ کەسێکی هەستیاری و نابێت بەم ڕەفتارە تەنگاوبیت و، پێویستە ڕاستەوخۆ وەڵامی ئەوە بدەیتەوە، کە ئەوە بابەتێکی کەسییە و ڕێگەی پێنادەم، بەبێ پاساوهێنانەوە بۆ هیچ کەسێک. سنورەکان ڕێڕەیین لە نێوان مرۆڤەکاندا و ملکەچی ژیربێژی نابن، ئەوەی من تەنگاودەکات، ڕەنگە تۆ تەنگاونەکات و، ئەوەی تۆ بە سنوری دەزانیت ڕەنگە من بەو شێوەیەی نەبینم، هەر بۆیە ئەوە تۆیت، کە ڕوونیدەکەیتەوە بۆ خەڵک، کە کامە سنورتە و چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکەن.

هاوڕێی ڕاستەقینە ڕێزی سنورەکانت دەگرێتِ و، گاڵتە بە هەستەکانت ناکات، ساختەکاریش درێژەبێدەدات و زیادەڕەویدەکات.

ڕووبەڕووبوونەوەی بوێرانە جێگیرە، واتە چاوت لە چاوی ئەوی تر، ئارامیت و قسەکان بە ڕوونی و ئارامی و جێگیری دەکەیت، چونکە ڕووبەڕووبوونەوەکانی خوار پلەی دووەم بە قسەکردنی خێرا

تایبەتمەندە، وەک ئەوەی بتەوێت بە زووترین کات خۆت لە دۆخەکە بەدوربگریت و تێپەڕێنیت، بۆ ئەوەی کێشە دروستنەکات، یان خێرا قسەدەکەیت و دواتر بابەتەکە دەگۆڕیت.

تا زیاتر شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە پەرەپێبدەیت دوای تێپەڕبوون بە بارودۆخی زۆردا هێمنتر دەبیتەوە و هەستناکەیت، کە خەریکی ڕەفتارێکی سەختیت.

٦- پلەی چوارەم "بێڕێزی" بەڵێ، کێ داوای ڕای تۆی کرد لەسەر ئەوەی، کە دەبێت چی لەبەربکەم؟

ئایا پێش ئەوەی دەستتێوەردان لە تایبەتمەندییەکانی کەسانی تردا بکەیت، سەیری خۆتت کردووە؟

ڕەنگە هەندێک لەو کەسە نمونەییانەی، کە پەیوەندییان بە ژیانی ڕاستەقینەوە بچڕاوە بڵێن، ئەمە شێوازێکی بێڕەحمانەیە و، بە ڕەوشتی خۆت مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکە، بەڵام لە ڕاستیدا ڕەنگە پێویست بە بەکارهێنانی ئەم شێوازە بکات لەگەڵ کەسە بێڕێز و زیادەڕەویکارەکاندا، چونکە ڕەنگە تەنها لەو شێوازە تێبگەن.

تا پلەکانی پێشووی ڕووبەڕووبوونەوە تێنەپەڕێنیت و شارەزایانەنەبیت، ناتوانیت ئەمە بەکاربهێنیت.

- جۆرەکانی تری ڕووبەڕووبوونەوە، کە بە پێی دۆخەکە سودت پێدەگەیەنن:

. "دواکەوتن" ئەگەر دۆخەکە کۆتاییهات و ڕووبەڕووی کەسی بەرامبەر نەبیتەوە و، تێگەیشتیت، کە کاردانەوەکەت بە دڵی خۆت نەبووە، پێویستە ڕێگەیەک بدۆزیتەوە بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ ئەو کەسە و ڕووبەڕووبوونەوەی، تەنانەت ئەگەر بۆ هەموان

وادەربکەوێت، کە دۆخەکە کۆتاییهاتووە، بەڵام لەبیرتنەچێت ئامانجی ئەزموونەکان پێگەیشتن و تێپەڕاندنی گرێی ملکەچبوونە و، بە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە و، بەشداریکردن لە خول، یان بەکارهێنانی ئەندێشە لەناوناچێت، بەڵکو لەسەر زەمینەی ڕاستەقینە لە ڕێگەی هەڵوێستەکانەوە لەناودەچێت، ئامانجێکی تر ئەوەیە، کە نەچیتەناو قەیرانی چەپاندنی هەڵچوونە هەستییەکانەوە، کە وادەکات مێشکت بچێتەناو گێڕانەوەی ئەندێشەیی و دۆخەکە لە مێشکتدا دووبارەبکاتەوە بە کاردانەوەیەکی جیاواز، چونکە تۆ چەوساوەیت.

. ڕوونکردنەوەیی: ڕەنگە وشەی ڕووبەڕووبوونەوە ترسناک دەرکەوێت و واتاگەلێکی بەریەککەوتنیی هەبێت، بەڵام لە ڕاستیدا زۆرجار بە مانای ڕوونکردنەوەی سنورە کەسییەکانت و گوزارشتکردنە لە کاردانەوە هەستییە ڕاستەقینەکانت بە شێوەیەکی دروست، لەبیرتنەچێت لە زۆر بارودۆخدا، پێویستە هەڵوێستی خۆت ڕوونبکەیتەوە، یان تێڕوانین بۆ بابەتەکە، یان بەهای مرۆیی خۆت لە کاتی ڕووداوەکەدا. پێویستە ڕوونیبکەیتەوە، کە هەست بە چی دەکەیت و، ئەگەر بابەتەکە لە بەریەککەوتن دەچوو، دەتوانیت پێبڵێیت ڕووبەڕووبوونەوە.

. "پرسیاری": ببورە... ئایا ئەم قسە ئاراستەی منە؟ یان مەبەستت چییە؟

پاڵ بە لایەنی بەرامبەرەوە دەنێیت هەست بە شەرمەزاری و پاساوهێنانەوە بکات و، تەنانەت زۆربەی کات ترسیشە و دەبێتە پەیامێکی شاراوە بەوەی، کە تۆ قایلنابیت بەوەی یاریتپێبکرێت.

. "شـــیکردنەوەیی": ئایا شـــەرمەزاری نییە بۆ تۆ، کە گاڵتەمپێدەکەیت وەکو هەوڵێک تا چەپڵەڕێزان بکرێیت و خۆت بسەپێنیت؟ ئەی نازانیت ئەمە ڕەفتارێکی منداڵانەیە؟

ئەمە ڕێگایەکە، کە پێویستی بە لێهاتوویی کۆمەڵایەتیی گەورەیە هەیە، بە جۆرێـک بەخێـرایـی ڕەفـتـارەکـانـی شـــیـکـاردەکەیـت و شەرمەزاریدەکەیت.

. "تۆڵەکردنەوەیی": چاوەڕوانی دۆخێکی تر دەکەیت و بە شـــێوەیەکی گەورە کەسەکە شەرمەزاردەکەیت، لە وەڵامی ئەو کارەی کردوویەتی.

بە دەگمەن نەبێت بە ڕەفتارێکی دروســـتی نازانم، بەڵام لە ژیانی ڕاستەقینەماندا بەکاردێت و، پێویستە شارەزای بین.

- ئەو بنەمایانەی، کە پێویستە لەبەرچاویانبگرن:

لە کاتی قسەکردن لەگەڵ کەسێک، کە ناینـاسیت، باشترە ١٠٠٪ بوێر بیـت و، ئەگەر تێبینیتکرد، کە بێڕێزە، تۆنی دەنگـت بەرزبکەرەوە، ڕوون بە و، ڕێگە بە هیچ خۆبادانێک مەدە، بەڵام ئەگەر هەســـتتکرد بەوەی نەرمونیانە، دەتوانیت لە هێزی تووندوتیژیت کەمبکەیتەوە. من ڕۆژانە بە لایەنی کەمەوە مـامـەڵە لەگەڵ دە کڕیـار دەکەم و، ئەمەیش واملێدەکات توانای ڕاهێنانی بەردەوامی ڕاسـتەقینەم هەبێت، پێویسـتە ڕاهێنـان بکەیـت بە ڕێگەی ڕووبەڕووبوونەوەی زۆرترین ژمـارەی خەڵک بۆ بەرزکردنەوەی خێرایی ئاستی تێگەیشتنت.

دوای نزیکەی ٣٠ بارودۆخ، ڕەنگە مێشکت بە خێرایی پەی بەو شتانە ببات، کە پێشـــتر پەییتپێنەبردووە، پاشـــان دوای ٦٠ بارودۆخ خۆت دەبینیتەوە، کە خێرایی وەڵامـدانەوە و پەیبردنـت هەیە و، ئەمەیش پرۆســـەی ڕووبەڕووبوونەوە و شـــکـانـدنی گرێی ملکەچبوون ئاساندەکات.

لە بارودۆخە ســـەرەتاییەکاندا پێویســـتت بە ڕووبەڕووبوونەوەی دواکەوتووە، چونکە تێگەیشـــتن پێویســـتی بە بـارودۆخ هەیە بۆ دروستبوون، بۆیە وشیاری بە هەبوونی گرێ بەس نییە و،تێگەیشتن زادەی ئەزموونە.

- پێش ڕووبەڕووبوونەوە:

تێبینی ئەوە دەکەیت، کە مێشـــکت هەموو هۆکـارەکـانی ڕووبەڕووبوونەوە دروستدەکات، وەک:

- بـچـوککـردنەوەی قەبـارەی گـرفـتەکە: بەبـێ ســـود خـۆت شـــەرمەزاردەکەیت و شـــایەنی ئەوە نییە، هزرت فراوانبکە و لەو باشتربە و، بە ڕەوشتی خۆت مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکە، فرامۆشیبکە، چارەنووس مافت دەسێنێت.

تۆ شـــایەنی پێزانینیت، لە ســـنوری خۆتدا مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکە، کەس مافت وەرناگرێت، جگە لە خۆت.

-گەورەکردنی کـاردانەوەکـانی ئەوی تر: چی ئەگەر کـاردانەوەی ئەوی تر دڵڕەقـانە، تونـد، یـان تونـدوتیژانە بێت؟ ئەی چی ئەگەر وازلێهێنام و پەیوەندیی لەگەڵدا بچڕاندم؟

کـاردانەوەکـانی ئەوی تر، هەســـتی ڕاســـتەقینەی ئەو بەرامبەرت دەردەخـات، هەر کەســـێـک بەهـای تۆ بزانێـت و وەک خۆت پەســـەنـدتـبـکـات، ئەوا پـێـزانـیـنـی بـۆ ئەوە دەبـێ3ت، کە تـۆ ڕووبەڕوویبوویتەوە و دڵت کردووەتەوە، بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ئەمە پەیوەنـدیـت لەگەڵیـدا بەهێزتر دەکـات و، هەر کەســـێـک وازتێبهێنێـت بەوەی، کە گوزارشـــتـت لە خۆت کردووە، هەر لە بنەڕەتەوە شایەنی ئەوە نەبووە لە ژیانتدا بێت.

– لەبەرچاوگرتنی هەستی ئەوی تر: نامەوێت شەرمەزاربکەم، حەزناکەم هەستی کەس بریندار بکەم.

کەسێک شەرم لە بەزاندنی سنورەکانت نەکات، بۆچی بە ڕوونکردنەوە بوێرانەکەی شەرمەزاردەبیت؟ ڕووبەڕووبوونەوە هیچ پەیوەندییەکی بە ئازاردانی کەسەوە نییە، تەنها ڕوونکردنەوەیەکە بۆ ئەوەی لە ناختدا چی دەگوزەرێت.

– دەترسم، هەڵە تێبگەن لەوەی دەیڵێم.

لە گوزارشتکردن لە خۆت ڕوونبە و، گریمانەی ئەوە مەکە، کە چۆن تێتدەگەن، ئەوی تر مافی ئەوەی هەیە گوزارشت لە چۆنێتیی تێگەیشتنی خۆی بکات و، تۆیش دواتر ڕوونکردنەوەت لەسەرە.

– پارێزگاریکردن لە وێنەی کەسی میهرەبان: لە کاتێکدا بەشێک لە ناسنامەکەت ئەوەیە، کە تۆ کەسێکی باش و میهرەبانیت و زیان بە کەس ناگەیەنیت، لەوانەیە ئەمە ببێتە سەرچاوەیەک، کە شایستەیی لێوە وەربگریت و، ناتەوێت پێچەوانەکەیت لەسەر بگوترێت ، بۆیە ناچاردەبیت ملکەچبیت.

د. جۆردان پیتەرسن، دەڵێت: "پیاوی چاک پیاوێکی مەترسیدارە، کە باشبوون هەڵدەبژێرێت" لێرەدا مەبەستی ئەوەیە، کە مرۆڤی باش خاوەنی چنگ و ددانە، بەڵام تەنها لە کاتی پێویستیی پێیاندا دەریاندەخات، بەڵام ئەو کەسەی ئەمانەی نییە، ئەوە باش نییە، بەڵکو بێغیرەتێکی ترساوە و لە ڕووبەڕووبوونەوە هەڵدێت. پێشنیاری گوێگرتن لە وانەکانی د. جۆردان دەکەم لە یوتیوب و، خوێندنەوەی پەرتووکەکەی "١٢یاسا بۆ ژیان، چارەسەرێک بۆ ئاژاوە" یەکێکە لە قوڵترین ئەو پەرتووکانەی، کە لە دەروناسیدا خوێندوومەتەوە.

کەسی میهرەبانی نەرێنی ناژی و، پاراستنی وێنەیەکی لەم شێوەیە هیچ سودێکی نییە، مرۆڤەکان ڕێز لەو بەهێزانە دەگرن، کە دەزانن چۆن سنورەکانیان بکێشن و، ملکەچبوونت بۆیان لەسەر حیسابی خۆت دەتکاتە ئامانجێک بۆ قۆستنەوە و گاڵتەجاڕی.

- نازانم چۆن وەڵامبدەمەوە؟ دەترسم بە وەڵامێکی هەڵە خۆم شەرمەزاربکەم، بۆیە باشترە بێدەنگ بم.

بۆ ئەوەی گرێیەکە تێکبشکێت و شانازی بەخۆتەوە بکەیت، هەر شتێک بڵێ، بەڵام تکایە بێدەنگ مەبە، هەندێک جار بە نەخۆشەکانی گرێی ملکەچبوونم دەگوت، ڕووبەڕووی هەموو کەس ببنەوە لە شەش مانگی یەکەمدا، بێگومان لێرەدا مەبەستم نەبووە کێشە دروستبکات، یان تووندوتیژ بێت، بەڵکو مەبەستم ئەوە بووە، کە پێویستی بە زۆرترین ژمارەی ڕووبەڕووبوونەوە هەیە بۆ ئەوەی چاکببێتەوە و، بتوانێت خودکارانە هەستەکانی دەربببڕێت.

- لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەدا تێبینی ئەوە دەکەم، کە ڕووخسارم سوور هەڵدەگەڕێت، تۆنی دەنگم گرژدەبێت، زمانم قورس دەبێت، دەستەکانم دەلەرزن و دڵم بە خێرایی لێدەدات. هەندێک جار هەستەکەم وەک ئەوەی بمەوێت بگریم، یان لە ڕاستیدا چاوەکانم فرمێسکیان لێدێت، کەواتە چی بکەم؟

ئەمانە نیشانەکانی ناوەناوە دڵەڕاوکێن، ژیری ئەم دۆخە بە ترسناک دادەنێت و، ئەوەی پێیدەوترێت - Autonomic Nervous System - سیستەمی دەماریی خۆنەویستانە هەڵدەستێت بە چالاککردنی ئامرازەکانی شەڕکردن، هەڵاتن، یان بەستن، کە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسی لە ژیانی ڕاستەقینەدا کاردەکات.

کەڵەکەبوونی بارودۆخەکانی ملکەچبوون و بەستنەوەیان بە بارودۆخەکانی منداڵییەوە وایکرد ڕووبەڕووبوونەوە بە جۆرێک دەرکەوێت، کە بابەتێکە و ڕووبەڕووی مەترسییت دەکاتەوە، کاتێک ڕووبەڕووی دایکت بوویتەوە، کە لێیدەدایت، یان کاتێک ڕووبەڕووی باوکت بوویتەوە، کە هاواری بەسەردا دەکردیت، یان کاتێک ڕووبەڕووی مامۆستاکەت بوویتەوە، کە سوکایەتییپێکردیت، یان کاتێک بینیت براکەت ڕووبەڕووی باوکت دەبێتەوە، دڵڕەقانە سزایدەدات، هەموو ئەمانە بارودۆخگەلێکن، کە ڕەنگە مرۆڤ ڕووبەڕووی ئەم گرێیانە بکەنەوە (مەرج نییە، کە دروستببێت)، بەڵام تا زیاتر ڕووبەڕووببیتەوە بە پێی بنەمای نەهێشتنی هەستیاریی پەیڕەوکارانە Systemi Desensitization - لە چارەسەری ڕەفتاریی مەعریفیدا، نیشانەکان وردە وردە کەمتر دەکەن، باوەڕمپێبکە، تەنانەت ئەگەر ئەم نیشانانەیش دەربکەون، تەنها چەند کەسێک هەستیانپێدەکەن، بەڵام تاکە ڕێگە بۆ ڕزگاربوون لێی، تێپەڕینە پێیدا، ئەگەر بە ترس و بیمەوە لە ئەشکەوتێکی تاریکدا ڕێبکەیت، مەهێڵە نیشانەکانی دڵەڕاوکێ لە ڕێکردن بتوەستێنن، تا دەگەیتە تیشکی ڕووناکی.

هاوکێشەی مرۆڤی تێگەیشتوو = تێگەیشتن لە هەڵسوکەوتی ئەوی تر و هەڵسەنگاندنی دۆخەکە بە گشتی، پاشان گوزارشتکردن لە هەستی خۆت بە هەڵبژاردنی جۆرێک لە جۆرەکانی ڕووبەڕووبوونەوە و، پاشان خودی خۆت بە تەواوی پەسەندبکەیت، بەبێ خۆسەرکۆنەکردن و شیکارییەکی بابەتییانە بۆ دروستیی ڕەفتارەکە بۆ ئەوەی سود لە ئەزموونەکە وەربگریت، بۆ نمونە:

هاوڕێیەکت پرسیاری لە سروشتی پەیوەندییە سۆزدارییەکەت کرد و، تۆیش هەستەکەیت، کە ئەوە بابەتێکی کەسییە، کە تۆ ناتەوێت

وەڵامبدەیتەوە، بەڵام تۆ وەڵامتدایەوە، کە تۆ جیابوویتەتەوە، پاشـــان گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە، کەوتیتە خۆسەرکۆنەکردن بەوەی، کە کەسێکیت ڕووبەڕووبوونەوە نازانیت و، شـەرم لە کێشـانی سـنورەکانی خۆتت دەکەیت.

. تێگەیشـــتن لە ڕەفتار و هەڵســـەنگاندنی دۆخەکە = هـاوڕێیەک هەوڵـدەدات نزیکببێتەوە لێم، پێویســـتە گوزارشـــتکردن بە ڕووبەڕووبوونەوەیەکی میهرەبانانە بێت بە پاســـاوهێنانەوە بۆ ئەوی تر "دەزانم، کە تۆ لە ڕووی نزیکییەوە دەپرســیت، بەڵام من نامەوێت بچمەنـــاو ئەم بـــابەتەوە" بەڵام تۆ ئەم کـــارەت نەکرد، چونکە تۆ ڕانەهاتوویت ســـنور بکێشـــیت، بۆیە بەرامبەر بە خۆت دڵڕەق مەبە، ئێســـتا تۆ لە کەمپی ڕاهێناندایت و، ئەزموونەکان خزمەتماندەکەن بۆ ئەوەی گەشـــەبکەین، خۆت پەســـەندبکە و، دەســـپێشـــخەریی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەیەکی درەنگوەخـت بکە: پەیوەنـدی پێوە بکە و پێیبڵێ، کە پێزانینت بۆ پێگەی هەیە لە لات، بەڵام حەزت لە باسی هیچ شـــتێک نییە دەربارەی پەیوەندییە ســـۆزدارییەکەت، بۆیە ئەمەیشـــی پێدەڵێیت، چونکە ناتەوێت شەرمەزاریبکەیت.

. پەسەندکردنی کارە هەڵەکانت کلیلی گەشەکردنتە، چونکە شکست لە جیهانی گرێ دەروونییەکاندا نهێنیی ســـەرکەوتنە، مێشـکت هەوڵدەدات هەر، کە هەڵەتکرد، یان کەوتیتەناو گرێیەکەوە، هێرشـت بکاتەســەر و، ئەو ڕاســتییەت نیشـــانناداد، کە تۆ وا هەنگاودەنێیت لەســـەر ڕێگای ڕزگاربوونی پڕ لە دڕکی هەڵوێســـتەکان، کە بە باشـــی مامەڵەی تێدا ناکەیت و، لەبەر ئەمە گۆڕانکارییەکە زۆر بە ئازار دادەنرێت، وەک ئۆشـــۆ دەڵێت: "زۆربەی خەڵک بە دوای دڵنەواییدا دەگەڕێن، نەک گۆڕانکاری"

. ئەگەر ڕووبەڕوونەبیتەوە، خۆت سەرکۆنەدەکەیت، ئەگەر بە شێوەیەکی هەڵەیش ڕووبەڕووببیتەوە، خۆت سەرکۆنەدەکەیت، بەڵام لانیکەم دەستپێشخەریکردن بۆ کردەی ڕووبەڕووبوونەوە، پێویستە واتلێبکات شانازی بە خۆتەوە بکەیت و، بەرپەرچی ئامرازی خۆسەرکۆنەکردن بدەیتەوە، کە داوی فێڵێکە بۆ ئەوەی وا لە ژیریت بکات، کە لە ڕووبەڕووبوونەوەکان دوربکەوێتەوە.

. بۆ هەر کەسێک، کە دەستدەکات بە گەشتی گەڕان بە دوای خۆیدا، خۆسەرکۆنەکردن ئەو کۆسپ و تەگەرە سەرسەختەیە، کە لە ڕێگەیدا وەستاوە، بە هەموو توانایەکەوە هەوڵی وەستاندنی دەدات، وەک ئەوەی ئاگاداری هەڵەکانی بێت کاتێک ئەنجامیاندەدات، بۆیە فەیلەسوف ئیمێل سیوران دەڵێت: "وشیاری نەفرەتێکی درێژخایەن و کارەساتێکی مەزنە".

- دوای ڕووبەڕووبوونەوە:

"ژیری هەوڵدەدات لە ڕێگەی ئەم ئامرازانەوە پارێزگاری لە گرێیەکە بکات":

. گرێی هەست بە تاوانباری-کردن: هەست بە تاوانباری دەکەیت بەوەی، کە بابەتەکە شایانی ئەوە نەبووە، هەوڵدەدەیت لایەنی بەرامبەر قایلبکەیت، بۆ ئەوەی دڵنیابیت لەوەی، کە نیگەران نییە.

. هیچ تاوانێ لە ڕووبەڕووبوونەوەی دروستدا نییە، بەڵکو ڕوونکردنەوەی سروشتی خۆتە و، پێویست ناکات دڵنیابیتە لە قایلبوونی ئەوی تر، چونکە ئەوەی کردووتە ڕەفتارێکی دروستە.

. بەربەستی ئەندێشەیی: هەستدەکەیت بەربەستێکت لەگەڵ کەسەکەدا دروستکردووە و، شتەکان هەرگیز ناگەڕێنەوە بۆ ئەو شێوەیەی، کە پێشتر لە سەری بوون.

. له ڕاستیدا لەبەرئەوەی ناپێگەیشتوویت، وادەزانیت بەربەستێکت لەگەڵ کەسەکەدا دروستکردووە، بەڵام ڕێزی خۆتت سەپاندووە و، پەیوەندیی پێگەیشتوانە لەسەر گفتوگۆی توند و نائاسودە ڕۆدەنرێت.

. بەربەستی ڕاستەقینە بەربەستی چەپاندنە، کە پەیوەندییەکە دەباتە بازنەیەکی نادروستەوە.

- بازنەی دڵنیایی

. ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێک کەس بە ئاسان دەبینیت و، هەندێکی تر قورس، ئاسانترینیان ئەو کەسە ڕاستەقینەیەیە، ڕێز لەوە دەگرێت، کە تۆ خەریکی گەشتی گەڕانیت بە دوای خۆتدا، بەڵام قورستریانیان ئەو کەسە نزیکانەن، کە ڕاهاتوون بە کەسێتیی پێشووت و حەزیان لە گۆڕانکاری نییە و، ئەوان قورسترینن لە گەشتی گۆڕانکارییەکەتدا، بە هۆی بوونی دۆخی کەڵەکەبوو لەگەڵ ڕەفتاری گرێئامێز لە نائاگاییت لەگەڵیاندا.

. ڕەنگە ڕووبەڕوونەوەی خوشکەکەت قورس بێت بۆت، کە سالانێکە خووی بە سنوربەزاندنەوە گرتووە، بە جۆرێک مێشکت خودکارانە بە خێرایی بروسکە دەتگۆڕێت بۆ گرێ، بە هۆی زۆریی ئەو بارودۆخانەی، کە پێیدا تێپەریویت و، وا ڕاهاتوویت بە گرێ و گرفتارییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت

. ڕەنگە لەگەڵ ئەو کەسانەدا دژواری ببینیت، کە بێڕێزن، یان ئەوانەی، کە سەرسامدەبوویت پێیان "ئەوانەی هەمان کەموکوڕیی تۆیان هەیە". بۆ ئاگاداربوون لە وردەکارییەکانی دیاردەی سەرسامبوون، بگەڕێوەسەر (پرسیاری کەسی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی سۆزدارییەوە).

. هەوڵبدە لەم ماوەیەدا لە کەسە نزیکەکانت دوربکەویتەوە، کە ڕێز لە سنورەکانت ناگرن، هەروەها لە کەسی چەقاوەسوو و، ئەو کەسەی، کە پێی سەرسامبوویت بۆ ئەوەی گەشتەکە دوانەکەوێت

- بەپێوەرکردنی ژیری: تێڕامان لە ڕووبەڕووبوونەوە:

. بە هۆی برسێتیی سۆزداری و خۆپەسەندنەکردنەوە، ڕەنگە وا بیربکاتەوە، کە هەر کەسێک زەردەخەنە بکات بە ڕوویدا، باشە لەگەڵیدا و، هەوڵدەدات هەستەکانی لەبەرچاوبگرێت و لەڕادەبەدەر بەهای بۆ دابنێت، وەک ئەوەی جۆرێک لە سوپاسگوزاریی هەبێت بۆ ئەو کەسە، چونکە میهرەبانە لەگەڵی و، ئەمەیش ئەوەیە، کە ڕووبەڕووبوونەوەکە لاواز دەکات، ئەگەر پێویستم پێی بێت. لەبیرتنەچێت، کە مرۆڤەکان ڕووپامایيدەکەن و زۆربەیان بیر لە بەرژەوەندییە کەسییەکانیان دەکەنەوە و، ڕەنگە ئەم برسێتییەی، کە هەتە بۆ بەرژەوەندیی خۆیان بقۆزنەوە.

ئەمە یەکێکە لەو نهێنییانەی، کە کەسی خۆپەرست لە ڕێگەیەوە مرۆڤ بۆ سودی خۆی بەکاردەهێنێت، ڕەنگە بە پاڵنەری میهرەبانی فریویان بدات و، کاتێک برسێتیی سۆزدارییان پردەکەنەوە، دوای ئەوەی دەستەبەریاندەکات و، بە گرێی ملکەچبوون دەیانکاتە کۆیلە، دەگۆڕێن بۆ درندەیەکی دەستدرێژیکار. (بەکۆیلەکردنی سۆزداری).

. ئەگەر کەسەکە لە گفتوگۆکەدا زیادەڕەویبکاتەسەرت، چاوەڕێمەکە تا کۆتاییدێت، بەڵکو قسەکانی پێببڕە و بە بەرزکردنەوەی تۆنی دەنگ و ڕوونکردنەوەی ئەوەی، کە قایلنابیت گوێ لە سوکایەتیکردن بگریت، زیادەڕەویکردنەکەی ڕاگرە. تۆنێکی دەنگی یەکسان لە ڕووبەڕووبوونەوەدا بابەتێکی گرنگە.

. هەرگیز گفتوگۆکردنم لەگەڵ ئەو ژنە دەرونشـیکارە سـەربەخۆیەدا سـەبارەت بە منداڵییەکەی بیرناچێت، بۆی باسـکردم، کە ڕەفتاری لە ڕۆژانی هەرزەکارییدا لە قوتابخانە بە جۆرێک بووە، کە هەندێک جار تەنانەت لەگەڵ نزیکترین هاوڕێیشـیدا کێشـەی دروسـتدەکرد، بۆ ئەوەی سـنورێکی ڕوون دابنێت و هەموان پابەندبن پێیەوە، تێبینیی ئەوەی کرد، کە یاسـا لە قوتابخانەدا وەکو یاسـای زیندان وایە. پەیامێک بگەیەنە هەموان، کە ناتوانرێت گاڵتەتێبکرێت و، ئەوکات سـەرکردەیەک دەبیت، کە ڕێزت لێدەگیرێت و، ڕەنگە لە ڕەفتاریدا زیـادەڕەوییـکردبێـت، بەڵام ئەو بیـرۆکەیەی، کە حەزم لـێبـوو ڕوونیبکەمەوە ئەوەیە، کە پێویسـتە بەبێ جیاوازی سـنورەکانت بۆ هەموان ڕوون بێت.

بەداخەوە ئەوان فریویاندین کاتێک پێیانگوتین میهرەبان و بەڕەوشت بن و کەس بێزارمەکەن، پێویسـتبوو بڵێن، بەڕەوشـت بە، بتەو بە، لە سنورەکانتدا ڕوون بە و، ڕێگە مەدە کەس زیادەڕەوییکاتەسەرت.

. لە چوارچێوەی کـاردا سـنوری هـاوکـاری و هـاوڕێیەتی لەگەڵ هەمواندا بپارێزە و، باسـی بابەتی کەسـیی خۆت مەکە، مەگەر وشـیارییەکی بەرزت هەبێت، کە ئەو کەسـەی بەرامبەرتە شـایەنی ئەوەیە هاوڕێیەتیی لەگەڵدا دروستبکەیت.

. شـێوەگرتنی کەسـانی تر لەوانەیە مانای ئەوە بێت، کە لە بەردەم بەهێزدا لاواز و، لە بەردەم لاوازدا بەهێزیت، پاسـاوهێنەرەوەی بۆ تۆمەتبـار و، لە بەرامبەر چەقـاوەسـوودا نەرێنییت، بەڵام جێگیری مـانـای ئەوەیە، کە تۆ خۆتیت لەگەڵ هەمواندا، بوێر و ئـارام بە و، لەسەر حیسابی خۆت کەس قایلمەکە.

. گـاڵتەکردن پێگەی تۆ لاوازدەکـات و ڕێگەدەدات زیـادەڕەوییـت بکرێتەســـەر و، مرۆڤی پێگەیشـــتوو بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە نابێت شتی وای بەرامبەر بکرێت. هەروەها بەشداری لە پێکەنین بە کەسێکدا مەکە، کە گاڵتەبێکراوە، بەڵکو ئەم ڕەفتارانە بە هەموو شێوەکانییانەوە ڕەتبکەرەوە. چەندە جیاواز و دوورن لەیەک گاڵتەکردن بە "مرۆڤ" و گاڵتەوگەپ "دەربارەی ڕووداوەکان، یان شتەکان".

. هەندێک جار، سـۆز و خۆشـەویسـتیت بۆ کەسـێک دەتکاتە بەندە و وادەکـات ڕووبەڕووبـوونەوەیەک ڕوونەدات، بەڵام تـکـام وایە بە چاوپۆشـــین لە ســـۆزت بەرامبەر بەو کەســـە، بە قوواڵی بڕوانیتە سروشتی کردەوەکە.

تۆ نازانیت، ڕەنگە ئەو کەســـانەی پێتوایە نزیکترین کەســـن لێتەوە، زۆرترینی ئەوانە بن، کە بە بەهاوە بۆت ناڕوانن.

. ڕەنگە کەســـێکی پێگەیشـــتوو لە هەنـدێـک بـارودۆخـدا ڕووبەڕوونەبێتەوە، ئەگەر دوای تێگەیشـتن لە ڕەهەندەکانی دۆخەکە هەســـت بە بێســـودیی ڕووبەڕووبوونەوە بکـات، بەڵام هەرگیز لێیناترسـێت و، ئەمەیش ئەو خاڵەیە، کە جیایدەکاتەوە لە کەسـێک، کە گرێی ملکەچبوونی هەیە.

هەر کەسـێک خاوەنی هونەری ڕووبەڕووبوونەوەی خودکارانە بێت، دەتوانێت ئەو دۆخە هەڵسەنگێنێت، کە پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە هەیە و ئەوەیشی، کە پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە نییە.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

گرێی ملکەچبوون بۆ هەر مرۆڤێـک وێرانکەرە و، بە شـــێوەیەکی بەردەوام هەسـتی ئەوەی پێدەبەخشـێت، کە توانای ئەوەی نییە خۆی بێت و، بە کۆیلەیی لە پەیوەندییەکاندا دەژی، توانای تەواوەتیی خۆی

لە کاردا وەگەڕناخات، بە شـــێوەیەکی دروســـت گوزارشـــت لە بیروبۆچوونەکـانی نـاکـات و، ئەمەیش ڕێگەیەکە بۆ چەپـانـدنی هەڵچوونە سـۆزدارییەکان، کە ڕۆژێک لە ڕۆژان دەبنە هۆی تەنگژەی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی.

یەکێک لەو نیشـانە سـەرەکییانەی، کە بەشـدارە لە دەسـتنیشـانکردنی خەمۆکی، هەستکردنە بە بێبەهایی، زۆر ئاسانە هەستێکی لەم شێوەیە بۆ ئەو کەســـانە دروســـتببێت، کە بە دەســـت گرێی ملکەچبوونەوە دەناڵێنن.

- لە ڕووی کەسییەوە:

جـارێکیـان لەلایەن بـاوکمەوە بە تونـدی لێمـدرا، تەنهـا لەبەرئەوەی "هەڵەتێگەیشـــتن" = کەوتمە ڕووبەڕووبوونەوە"یەکەوە، لەو کـاتەدا داوای لێکردم مۆبـایلەکەی پێبـدەم، منیش بـانگمکرد تـا مۆبـایلەکەی پێبدەم و، ئەویش گوێی پێنەدا، منیش بە ڕسـتەی"ئایا گوێت لێم نییە؟ ئەوە تەلەفونەکەیە" تۆزێـک دەنگم بەرزکردەوە، بە جۆرێـک هەر ئەوەندەم زانی لەشـــە بچوکەکەم لە کاتێکدا لەســـەر زەوی کەوتبوو تێمدەسرەوێنرا و، هۆکارەکەیشی ئەوە بوو، کە چۆن توانیم بەم تۆنە قسەی لەگەڵدا بکەم.

ئەمەیش ئەو ڕۆژەیە، کە لەبیرمناچێت و دوای ئەوە هەرگیز نەمتوانی ڕووبەڕووی هیچ مرۆڤێک ببمەوە، مەگەر دوای ئەو کاتەی، کە زانیم گرێی ملکەچبوون چییە.

لێرەدا ئامانجم ئەوە نییە، کە باوکم ســـەرکۆنەبکەم بە هۆی ڕەفتارە هەڵەکانییەوە، تازە ڕووبەڕووبوونەوەکە ڕوویدا و ڕاشـکاوانە قسـەم لەگەڵ کرد و، ئەویش بە تونـدی داوای لێبوردنی لێکردم، چونکە پێیوابوو پەروەردەی پیاو لەسەر بنەمای لێدان وەستاوە.

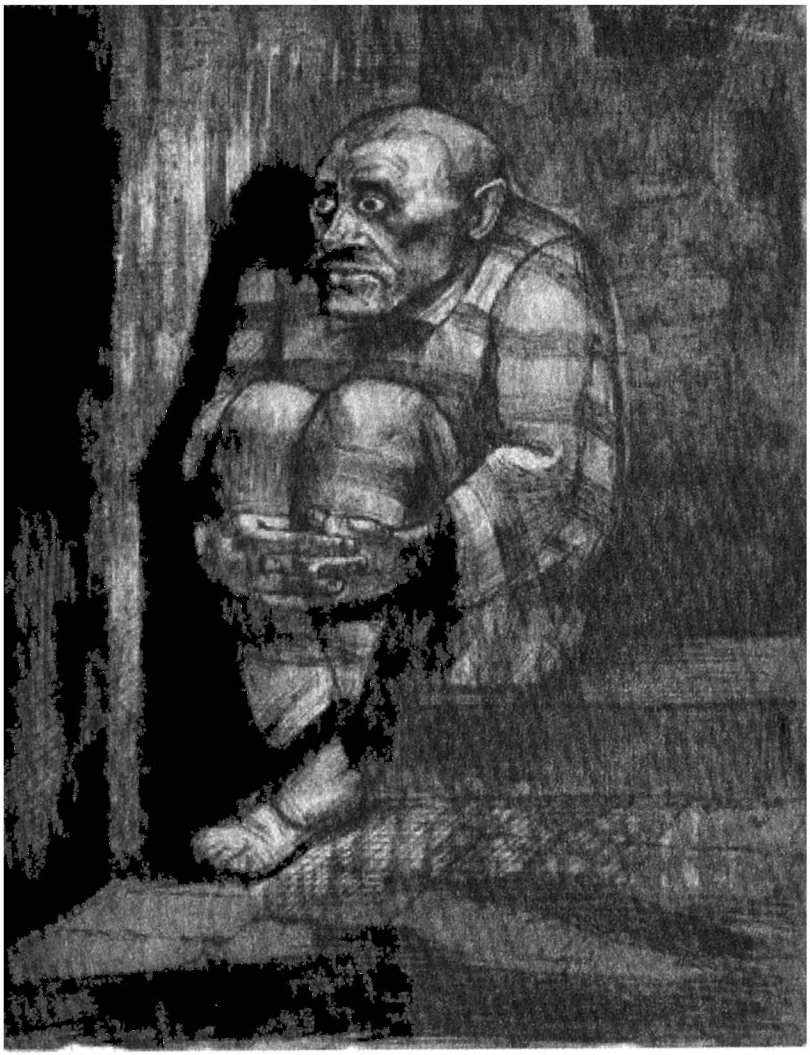
ئەگەر ڕووبەڕووی دایک و باوکت نەبیتەوە سەبارەت بە هەستەکانت و ئەو ڕێگە هەڵانەی پەروەردەکردن، کە بەشداربوون لە دروستکردنی گرێ دەرونییەکانت، ئەوا ناتوانیت بە ڕاستی لێیانخۆشبیت. پاساوهێنانەوەی ژیرانەی بەردەوام بۆیان بەوەی، کە لەو کاتەدا وشیار نەبوون، هیچ سودێکی نییە و، ژیریی نائاگاییت وەلامی ئەم ژیربێژییە ناداتەوە.

هەندێک جار پێویستە بوونی ویستی ئازادبوونمان لای دایک و باوک لەبیرنەچێت، باوک هەیە لەلایەن باوکییەوە لێیدراوە و هەوڵی پاراستنی منداڵەکانی دەدات لە لێدان و، باوکیش هەیە دوای ئەوەی لێیدەدرێت، لە منداڵەکانی دەداتەوە، هەمیشە لەم بابەتەدا جۆرێک لە هەڵبژاردن هەیە و، ڕەوا نییە بە ڕەهایی پاساویان بۆ بهێنرێتەوە وەک ئەوەی بێ هەڵە بن.

لە هەموو پەیوەندییەکی ئاسایی مرۆییدا، ڕووبەڕووبوونەوەی دەستبەجێی هەستەکان بنەمای پاراستنی پەیوەندییەکەیە، ئەگەر هاوڕێیەکم زیادەڕەویمبکاتەسەر، یان سنوری کەسییم ببەزێنێت، ئەوا لە ڕێگەی گفتوگۆی نائاسوودەوە بێزاریی خۆمی بۆ ڕوونەدەکەمەوە، کە ڕۆنەری پەیوەندییەکەیە و، ئەو ڕێز لە سنورەکانی من دەگرێت، منیش ڕێز لە تێگەیشتنەکەی ئەو دەگرم و، چەپاندنیش ڕوونادات، کێشەکە ئەوەیە، کە ڕەنگە دایکان و باوکان ئەم یاسایەیان بەسەردا جێبەجێنەبێت، ڕەنگە سالانێک لە ژیانمان سنورەکانمانیان بەزاندبێت، بەڵام نەمانتوانیوە گوزارشت لە هەڵچوونە هەستییەکانمان بکەین، هەر لەبەر ئەم هۆکارەیش خوێنەری بەڕێز پێتخۆشبێت، یان نا، لە زۆربەی دۆخەکاندا هەڵگری چەپاندنێکی هەستییت بەرامبەر بە یەکێک لە دایکان و باوکان و، پێویستە لەو بارەیەوە ڕاشکاو بیت لەگەڵیاندا.

هەرگیز قسەکانی دایکم لەبیرناکەم، کە دەیگوت: "ئەگەر لێتدرا، لێمەدەرەوە، بەڵکو بڕۆ سکاڵا لە منداڵەکەی تر بکە" دایکم لە زۆریی پەرۆشییەوە بوو، کە نەیدەویست ئازاربچێژم، بەڵام یاسای بێزارکردنی باوی جیهانی ئەوەیە، کە: ئەگەر لە یەکەم جارەوە مافەکانت بە دەستی خۆت وەرنەگریتەوە، دواتر هەزارجار زیادەڕەویدەکرێتەسەرت.

ئەگەر ڕۆژێک پرسیارم لێبکرێت دەربارەی خراپترینی گرێ دەروونییەکان، کە نااندوومە بەدەستییەوە و وایلێکردم ڕقم لە ژیان ببێتەوە، بە گرێی ملکەچبوون وەڵامدەدەمەوە، هێشتا لەبیرمە، کە چۆن هەندێک جار گاڵتەمپێدەکرا و سووکایەتیمپێدەکرا، کەچی وەستابووم لە جێی خۆم و نەدەجوڵام، لەبیرمناچێت کاتێک چاوەکانم لەیەکدەنا لەسەر جێگاکەم و دەگریام، چونکە نەمدەتوانی خۆم بم و، هۆکارەکەیم نەدەزانی و، نەمدەویست کەس بزانێت، کە دەگریم، بۆ ئەوەی گومان لە پیاوەتیم نەکەن. (پرسیاری چەمکی پیاوەتیی شێوێنراو).



- دۆخی دوازدەیەم:

- کەسی نەڕێنیی میهرەبان لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە:

- کێیە ئەو کەســـەی لەســـەر حیســـابی خۆی هەســـتی ئەوانی تر لەبەرچاودەگرێت؟

- قورسیی وشەی 'نا' و پەسەندکردنی خودکارانە:

- نەمانی هەست:

- نازانێت چۆن داوای ئەوە بکات، کە شایەنیەتی:

- بگەڕێوەسەر چیرۆکی حەمەد (دۆخی شایستەبوونی ساختە):

نازانێت چۆن داوای ئەوە بکات، کە شایەنیەتی و، ئەگەر داوایشیبکات، هەستەکات بارگرانییە لەسەر لایەنی بەرامبەر، تێدەکۆشێت بۆ قایلکردنی هەموان، بیروبۆچوونە هزرییەکانی خۆی ناخاتەروو، لە ترسی تووڕەبوونی لایەنی بەرامبەر، یان لە ترسی ئەوەی بکەوێتەناو گفتوگۆیەکی نائاسودەوە، گومانی لە بیروبۆچوونە تایبەتەکانی خۆی هەیە و، بە خێرایی دەکەوێتەژێر کاریگەریی بیری ئەوی ترەوە.

ڕەنگە بە دۆخێکدا تێپەڕێت، کە تێیدا هەست بە نیگەرانی بەرامبەر ئەوی تر بکات، بەڵام ئەگەر هاوڕێی خۆیشی بێت ناتوانێت گوزارشتیلێبکات، بەڵکو پێی باشترە بکشێتەوە و چاوەڕێی ئەوە دەکات ئەم هاوڕێیە خۆی هەڵەکەی خۆی بدۆزێتەوە، ئەگەر گوزارشتیشیلێبکات، ئەوا شێوازێکی ناڕاستەوخۆ بەکاردەهێنێت.

وشەی "نا" لە فەرهەنگیدا نییە، ئەگەر هەڵەیەک بکات، لە ڕادەبەدەر داوای لێبوردن دەکات، هەندێک جاریش داوای لێبوردن دەکات، ئەگەر هەڵەیەکیشی نەکردبێت، هەوڵدەدات پاڕێزگاری لە تێڕوانینەکانی خەڵک بکات بەوەی، کە کەسێکی باش و خۆشەویست و میهرەبانە، نازانێت چۆن تووڕەببێت، هەمیشە زەردەخەنە لەسەر لێویەتی، زۆرجار گاڵتە بە خۆی دەکات، بۆ ئەوەی کەشەکە خۆشبکات و، ڕووپامایەکی زۆری ساختە و زیادەڕەویکردن دەکات.

- پێناسەی کەسی نەرێنیی میهرەبان:

ئەو کەسەیە، کە ڕەگەڵ ئەوانی تر دەکەوێت "بەریەککەوتن ناکات" ڕێبەرایەتی دەکرێت و، ڕێبەرایەتی ناکات، ئەوەی ئەوی تر دەیکات و دەیڵێت بەبێ هیچ هەوڵدانێک بۆ گۆڕینی، پەسەندیدەکات، هەستی ئەوی تر لەسەر حیسابی هەستی خۆی لەبەرچاودەگرێت.

بە دەســـت گرێی کۆمەڵگەوە دەنـاڵێنێت، وێنەی خۆی لە بەردەم کۆمەڵگەدا پێگرنگترە لە وێنەکەی لە بەردەم خۆیـدا، بە جۆرێـک دەبینیت، کە لە منداڵییدا هەوڵیداوە دایک و باوکی قایلبکات لەســـەر حسابی خۆی، بۆ ئەوەی پەسەندکردن بەدەستبهێنێت لەلایەن دایک و بـاوکییەوە، ئەمرۆیش کۆمەڵگە بووەتە وێنەیەکی گەورەکراوی دایک و باوکی.

لە ســـەردەمی منداڵییدا گوێی لەو وشـــانە بووە، کە بەهای بۆچوونی کۆمەڵگە بەهێزدەکەن لەســـەر حیســـابی بیروڕای تایبەتیی خۆی: "لەبەرچاوی خەڵکدا شـــەرمەزارمانمەکە، خەڵک چیت لەبارەوە دەڵێن، لە بەردەم خەڵکیدا شانازییت پێوە دەکەم".

بە دەست گرێی شایستەبوونەوە دەنالێنێت، نە بەهای خۆی دەزانێت و، نە دەزانێت چۆن ســـنورێکی ڕوون لەگەڵ ئەوانی تردا دابنێت، سـازشـی زۆر دەکات و، بە کەمیش قایلدەبێت و، هەمیشـە هەوڵدەدات خۆی بۆ ئەوی تر بسەلمێنێت.

ڕەنگە بە دەســـت گرێی ملکەچبوونەوە بنالێنێت، وەک لە (پرســـیاری گرێی ملکەچبوون)دا ئاماژەی پێکراوە.

پەســەندکردنی خودکارانە: دەبینێت هەمیشـە لە بارەی ژیانەوە لەگەڵ بیروبۆچوونی هەموواندا هاوڕایە، چونکە لە پێکدادان دەترســـێت، واتە هەر گفتوگۆیەک لەســەر بنەمای ڕووبەڕووبوونەوە بێت، نائاســودەیە بۆی.

ڕەنگە بیروبــاوەڕی جیــاوازی هەبێـت، کە نەتوانێـت بیخــاتەڕوو، هەروەهــا بیرۆکەکــانی. لەگەڵ دابونەریتــدا نەگونجێـت، بەڵام لەوە دەترسێت ڕەخنەی لێبگیرێت، یان بە دڵی کەسـانی تر نەبێت، هەروها

دەترسێت ئەگەر تێڕوانینی ڕاستەقینەی خۆی دەربببڕێت لێیدوربکەونەوە.

قورسی لە وتنی "نا"دا: ناتوانێت ئەم وشەیە زۆر بەکاربهێنێت، ڕەنگە ئەگەر داواکارییەکەی ئەوی تر ڕەتبکاتەوە، قایلبوونی لەدەستبدات و، بە دڵی نەبێت و، وەک ئەنجامێکی بڕاوە وازیلێبهێنێت.

نایەوێت کەس والێبکات نیگەران بێت و، بە لای ئەوەوە وشەی "نا" مانای ئەوەیە، کە هەستەکانی کەسی بەرامبەر بریندارەکات و شەرمەزاریدەکات.

خوێندنەوەی پەرتووکی چۆن بە ٢٥٠ ڕێگە دەڵێیت "نا" - د. سوزان نیومان بەسود دەبێت لە خستنەڕووی چەندین بارودۆخی ڕاستەقینە، لەو شوێنانەی، کە نازانیت و، پێویستە بڵێیت نەخێر.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

. دایکم داوای لێکردم وانەکان بۆ خوشکە بچوکەکەم ڕوونبکەمەوە و، ڕەتیشیدەکاتەوە لەگەڵ هاوڕێ کچەکانم بچمەدەرەوە تا هەموو ڕۆژێک ئەم ئەرکە تەواودەکەم.

. هاوڕێکانم بڕیاریاندا بچنە چێشتخانەیەک، کە من حەزم لێی نەبوو، منیش قایلبووم بۆ ئەوەی گەشتەکە تێکنەدەم.

. برا بچوکەکەم داوای بڕە پارەیەکی لێکردم، کە پاشەکەوتم کردبوو بۆ کڕینی پەرتووک، بۆ ئەوەی گەشە بە خۆم بدەم، منیش ناچاربووم پارەکەی پێبدەم بۆ ئەوەی بێزارینەکەم و هەستەکانی بریندارنەکەم، هەرچەندە دەزانم، کە دەستبڵاویشە.

. هاوسەرەکەم داوای لێکردم، کە هەموو ڕۆژێک زیاتر لە چوار کاتژمێر چاودێریی منداڵەکانمان بکەم و هۆڵی وەرزش بەجێبهێڵم،

هەرچەندە شەیدای وەرزشم، بەڵام نەمدەویست بێزاربیکەم و قسەی بشکێنم.

. هاوکارەکانم لە شـــوێنی کار داوایانلێکردم ئەو ئەرکانە تەواوبکەم، کە هی ئەوانە، هەر بۆیە بوونی منیان پێخۆشـــە و، منیش نامەوێت بڵێم نەخێر و لەدەستیانبدەم، بەڵام ئەمە زۆر شەکەتم دەکات.

کەسی نەرێنیی میهرەبان پێیوایە، کە لە هەموو گفتوگۆکاندا ناچارە بە گـاڵتەجـارِی و زەردەخەنەی دروســـتکراوی هەمیشـــەیی، یـان ڕووپامایەکی ساختە کەشـەکە خۆشـبکات، بۆ ئەوەی ئەوی تر ڕقی لە بوونی نەبێت لەگەڵیدا.

بە هۆی هەستکردن بە ناشـایستەیی، هەستەکات وەک بارگرانییەک و باڕێکی قورسە بەسەرشانی هەر مرۆڤێکەوە، بۆیە خۆی لە دۆخی ترسـێکی بەردەوامدا دەبینێتەوە، لەوەی کەسـی بەرامبەر حەزی لێی نەبێت، لە جیاتی ئەوەی شـێوازێکی پێگەیشـتوانەی گەرموگوڕی بەرز بەکـاربهێنێـت، ڕەنگە شـــێوازێکی ڕووپـامـاییـانەی ســـاختە و گـاڵتەبەخۆکردن، یـان بەوی تر بەکـاربهێنێـت بۆ ئەوەی گفتوگۆکە خۆشـــبکات و، ئەمەیش وادەکات هەموو کەســـێک هەســـت بە ســـاختەکارییەکەی بکات، بۆیە حەزناکەن نزیکببنەوە لێی، مەگەر بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکی دیاریکراو.

. لە دۆخی پەیوەندیی ســـێکســـی لەگەڵ خۆشـــەویســـتەکەیدا، لە بەکارهێنانی شـــێوازی پیاهەڵدان و دەربڕینی خۆشـــەویســـتی شەرمدەکات، ڕەنگە بتوانێت بڵێت "خۆشمدەوێیت" بەڵام ناتوانێت بڵێت "چەندە تامەزرۆتم"

نەمانیِ هەسـت: بە هۆی گونجانی زۆری لەگەڵ ئەوی تردا، جیاوازی ناکات لە نێوان ئەوەی حەزی لێیەتی و ئەوەی حەزی لێی نییە، بۆیە

بڕیارەکانی لەرزۆک دەردەچێت و نازانێت چۆن پەیوەندی بە هەستە ڕاستەقینەکانی خۆیەوە بکات، بۆ کەڵەکەبوونی ئەو بارودۆخانەی، کە تێیدا ئەوەی دەیویست وەک ئەوەی بێبەها بێت مامەڵەی لەگەڵدا کردووە.

هەستەکات، کە پێویستە هەموو ئەوانەی چاوەڕواندەکرێت لێی بەدیبهێنێت، ئەو مێردە نمونەییەیە، کە هەرگیز توڕەنابێت، تەنانەت ئەگەر هاوبەشەکەی زیادەڕەویشی بەرامبەر بکات، یان کارێک بکات، کە دەبێتە هۆی توڕەبوونی.

ئەو هاوڕێ گوێگرەیە، کە ناتوانێت ڕووبەڕووبکاتەوە، کە ئەمڕۆ ماندووە و ناتوانێت گوێ لە کێشەکە بگرێت و، ئەو برایەیە، کە هەمیشە ئامادەیە، تەنانەت بۆ ئەو برایەی، کە پێزانینی نییە بۆی.

داواکاریی قورس: هەستکردنی بەردەوام بەوەی، کە هەر داواکارییەکی ئەو، یان بەدیهێنانی پێویستییەک بۆی، دەبێتە بارگرانی لەسەر ئەوانی تر و، ئەگەر کەسێک خزمەتیبکات، ئەوا بە ڕادەیەک منەتباری دەبێت، کە وایلێدەکات ملکەچی هەموو ئارەزووەکانی بێت لە داهاتوودا.

نمونەی١: بە تۆنێکی لاواز و لەرزۆک داوای یارمەتی لە هاوکارێکی دەکرد لەسەر کار "ببورە بۆ بێزارکردنت، بەڵام ئایا دەکرێت هەندێک لە کاتی خۆتم پێبدەیت، من تێدەگەم ئەگەر نەیشتوانیت ئەم کاتەم پێبدەیت، هی ئەوەیە، کە سەرقاڵیت، منیش نامەوێت بە داواکارییە ڕووپوچەکەم ببمە بارگرانی بەسەرتەوە".

ئەمە نمونەی ئەو ڕێگایەیە، کە کەسێی نەڕێنیی میهرەبان بەکاریدەهێنێت بۆ داواکردن، سەرەتا تێبینیی ئەوە دەکەین، کە خۆی بە بێزارکەر دادەنێت، پاساوی درێژخایەن بەوەی، کە تێدەگات ئەوی

تر سەرقاڵە، ئاماژەی ئەوە دەبەخشێت، کە ئارەزووەکانی بەهایان نییە.

شێوازێکی پێگەیشتوانە بە تۆنێکی متمانەبەخۆبوونەوە "چەند خولەکێکم لە کاتە بەنرخەکەت دەوێت، داواکارییەکەم ئەوەیە ..." ڕوونی و بوێری و مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکەت وەک بەهادارێک و، گریمانەکردنی ئەوەی، کە هەموان خودکارانە پەسەندیدەکەن.

تۆیت، کە خەڵک فێردەکەیت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکەن، ئەگەر وەک پاشا مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت لەو شتانەی، کە داوایدەکەیت و هەستبکەیت، کە شایەنی ئەوەیت لەلایەن هەموانەوە خزمەتبکرێیت، ئەوا لە ژیانێکی ڕاستەقینەی وادا دەژیت، تێیدا تۆ پادشایت.

نمونەی٢: داوای مۆڵەتی نەخۆشین لە بەڕێوەبەرەکەی دەکات "تکایە بەڕێز بەڕێوەبەر من دۆخێکی لەناکاوم هەیە، ئەمڕۆ هاوسەرەکەم نەخۆشە و پێویستی بە منە لە نزیکیەوە بم و، خۆیشت دەزانیت، کە من حەزم لە ئامادەنەبوون نییە، بەڵام ناچارم و تکام وایە لەسەر ئەوە بمبورن و، بەڵێنتانپێدەدەم لە کاردا قەرەبووی دەکەمەوە".

بۆ زانیاری بە دەگمەن بە هۆی بیانووی نەخۆشییەوە داوای مۆڵەت دەکات، لە کاتێکدا هەموو فەرمانبەرێک مافی ئەوەی هەیە بە پێی یاسا ١٥ ڕۆژ بە هەر بیانوویەک مۆڵەت وەربگرێت، بەڵام پاساو و بەهانەیەکی زۆر دەهێنێتەوە، وەک ئەوەی ئەم بەڕێوەبەرە چارەنووسی دیاریبکات و، مافی ڕەتکردنەوەی هەبێت، هەروەها خستنەڕووی وردەکاریی سەبارەت بە بارودۆخی هاوسەرەکەی پێویست نییە.

شێوازی پێگەیشتوانە "بەڕێزم پێمخۆشبوو ئاگادارتانبکەمەوە، کە بە هۆی بارودۆخێکی تایبەتەوە ئەمڕۆ ناتوانم ئامادەبم"

نمونەی٣: داوای تەواوکردنی مامەڵەکەی دەکات لە فەرمانبەرێکی میری "ببورە، ئایا دەکرێت مامەڵەکەم تەواوبکەیت؟ کارمەندەکە وەڵامدەداتەوە: ئەمڕۆ قەرەبالّغین سبەی وەرەوە، وەڵامی نەرێنی: باشە، داوای لێبوردن دەکەم بۆ بچراندنت لە کارەکەت"

لێرەدا سەرنجبدە هاتووە بۆ تەواوکردنی مامەڵەکەی، کە بە پێی ئەو رێککەوتەی پێشتر ئاگادارکراوەتەوە پێویستە ئەمڕۆ تەواوبکرێت، بە مۆڵەتێک کارەکەی جێهێشتووە، کە مانگانە تەنها دووجار دەدرێت، بە مەبەستی وەرگرتنی ئەم وەڵامە لە فەرمانبەرەکە و، بە تەواوی وەڵامەکەی پەسەندکرد و گەڕایەوە ماڵەوە، بەبێ ئەوەی پێداگری لەسەر تەواوکردنی داواکارییەکەی بکات، یان نیگەرانیی خۆی بۆ ئەو کارمەندە ڕوونبکاتەوە، کە بارودۆخەکەی لەبەرچاونەگرتووە.

شێوازی پێگەیشتوانە: ڕێز لەوە دەگرم، کە قەرەبالّغن، بەڵام کاتم پێدراوە و، ڕێگەمپێنادرێت بەم شێوەیە کاتەکەم بەفیڕۆبدەم، داوای بینینی بەڕێوەبەر دەکەم و ناڕۆم تا مامەڵەکەم تەواونەبێت، وەڵامی فەرمانبەرەکە: تکایە تووڕەمەبن، هەوڵی تەواوکردنی دەدەین و، پێویست ناکات بەڕێوبەر لەم بابەتە ئاگاداربکەنەوە.

سەرنجبدە ئەو شەڕی لە پێناو ئەوەدا کردووە، کە دەیەوێت، چونکە بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ئێمە لە جیهانێکدا دەژین، بەداخەوە، مافەکانی تێیدا زەوتدەکرێن، نە دەسەنرێن و نە دەدرێن، بۆ گەیشتن بە مافەکانت، ڕەنگە پێویستت بە بەشداریکردنی شەڕی بچوک هەبێت.

نمونەی٤: ژەمێکی لە چێشتخانەیەکەوە داواکردووە و ژەمەکە بەو شێوازە نەهاتووە، کە داوایکردووە، بێدەنگدەبێت و ڕووبەڕووبنابێتەوە بۆ ئەوەی فەرمانبەرەکە شەرمەزارنەکات، ژەمەکە دەخوات وەک ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت.

شـــێوازی پێگەیشـــتوانە 'داوای دووبارە ئامادەکردنی داواکارییەکە دەکاتەوە و لەســـەر ئەو کاتەی بەفیڕۆیداوە، لێپرســـینەوەیان لەگەڵدا دەکات' چونکە بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە پارەی ئەم خزمەتگوزارییەی داوە و شـــــایەنی ئەوەیە بە تەواوی و بەبێ هیچ کەموکوڕییەک وەریبگرێت.

- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆن ڕووبەڕووی ئامرازی نەرێنیی میهرەبان دەبیتەوە؟

ئایا پێتوایە ڕەچاوکردنی هەستی خەڵک لەسەر حیسابی خۆت دەبێتە هۆی ئەوەی بەختەوەر بژییت؟

ئایا پێتوایە هەوڵدان بۆ ســـــەلماندنی خۆت بۆ هەر کەســـێک بەهات زیاددەکات؟ تا کەی بە دوای بەهای خۆتدا دەگەڕێیت، لە چاوەکانیان، چەپڵەکانیان، قسەکانیان، نیگاکانیان، پێزانییانەوە بۆت؟

ئایا نازانیت هاوڕێکەم بەم کارە هەمیشـــــە دەبیتە دیلی ئەوەی ئەوان دەیانەوێت؟ بە دڵنیاییەوە لەناکاو دەزانیت، کە خۆتت لەدەســـــتداوە و بوویت بە قمقمۆکە(حەربا/خۆرپەرست)یک، کە ڕەنگ و شێوەی خۆی دەگۆڕێت و نهێنیی گەشتە ســەرەکییەکەت لەم ژیانەدا ونکردووە، کە بریتییە لە گەیشتن بە خۆت و ناسینی ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆت.

'ئەوانی تر دۆزەخن' - یەکێک لەو وتە بەناوبانگانەی، کە جێپەنجەی لە ژیانمدا بەجێهێشـــتووە، لەلایەن فەیلەســـوف ســـارتەرەوە وتراوە، تیـایـدا ڕوونیـدەکـاتەوە، کە نهێنی لەدەســـــتـدانی خودی خۆمـان، گرنگیدانمانە بە وێنەی خۆمان لە بەردەم ئەوی تر، یان قایلکردنیەتی.

چۆن دەڵێیت نەخێر؟

دەزانم کەسێک، کە خاوەن بەهایەکی خودیی بەرز بێت، هەستەکات ئەگەر ٥ خولەک لە کاتی خۆی بداتە هەر کەسێک، ئەوە ڕێز و شکۆیەکی گەورەیە بۆ ئەوی تر، چونکە بە باشی بەهای کاتەکانی خۆی دەزانێت و، بەشێکی سەرەکیی لە ژیانی هەر کەسێکی خاوەن شایستەیی ئەوەیە، کە هەموو چرکەیەکی ژیانی بە پیرۆز دەزانێت و، گرنگی دانانی خشتەی کاتەکانی خۆی و پاراستنی دەزانێت، چونکە هەموو ئەو شتانەی لە ژیانی کەسانی تردا گرنگن لە ژیانی ئەمدا گرنگ نین.

لە دواییین ساتەکانی پێش هەڵوەشاندنەوەی بڕیاری لەسێدارەدانی شرۆڤەکاری ئەدەب، دۆستۆیفسکی وتی: "کەس مانای ژیان نازانێت، جگە لەوانەی، کە لەدەستیانداوە، یان خەریکە لەدەستیدەدەن، یان دەگەڕێمەوە بۆ ڕابوردوو تا بیر لە هەموو ئەو کاتە بکەمەوە، کە بێهودە بەفیڕۆچوون، بیر لە ساتەکانی ناچالاکی، بێکاری، ناڕوونی و دەرفەتەکان بکەمەوە، کە لەدەستمچوون، چەندە هەڵەم بەرامبەر خۆم کرد، کاتێک بیر لە هەموو ئەوانە دەکەمەوە، هەست بە خوێنبەربوونێکی بەردەوام دەکەمەوە لە دڵمدا، ئێستا و کاتێک ژیانم دەگۆڕم، هەستەکەم بە شێوەیەکی تر لەدایکدەبم".

لەم ڕوانگەیەوە گرنگیی وشەی "نا" دەزانیت. کاتێک داوای شتێکت لێدەکات، پێویستە بە هەموو بوێرییەکەوە وەڵامبدەیتەوە "پێویستم بە کاتێکە بۆ ئەوەی بیر لە بابەتەکە بکەمەوە" لە بری ئەوەی بە شێوەیەکی خودکارانە پەسەندیبکەیت و، لەم ماوەیەدا دەپرسیت، ئایا بە ڕاستی دەتەوێت ئەم کارە لە پێناو خۆتدا بکەیت، یان تەنها بۆ قایلکردنی ئەوی تر؟ ئەگەر لە ڕەتکردنەوە دەترسیت بۆ ئەوەی ئەوی تر نیگەران نەبێت لێت و دوربکەوێتەوە، بەدڵنیاییەوە بزانە، کە

ئەو کەسێکی ڕاستەقینە نییە ئەگەر ڕێز لە سنور و ئارەزووەکانت نەگرێت.

بۆچی دەتەوێت پارێزگاری لەکەسانی وەک ئەو لە بازنە تایبەتەکەتدا بکەیت -هەرچەندە نزیکیش بێت- ؟

زۆر پاساو بۆ هۆکاری ڕەتکردنەوەکەت مەهێنەوە و، بیانووی درۆیش دروستمەکە، کەس شایەنی پاساو نییە و، لەبیرتنەچێت، کە پاساوهێنانەوە زمانی لاوازەکانە و، ڕوونکردنەوە لە چەند وشەیەکدا دەبێت: "ببورە، ناتوانم ئەم کارە بکەم".

دەتوانیت ڕووبەڕووبوونەوەی میهرەبانانە بەکاربهێنیت، "نامەوێت نیگەران بیت لێم، چونکە هەستەکانت بۆ من بەنرخن، بەڵام ناتوانم ئەم خزمەتگوزارییەت پێشکەشبکەم".

لەبیرتنەچێت، هەر کاتێک بۆ ئەوەی ئەوی تر دەیەوێت، دەڵێیت "بەڵێ" و، لە هەمان کاتدا بۆ ئەوەی خۆت دەتەوێت، دەڵێیت "نا" پێویستە پێویستییەکانی خۆت لەپێشتربن لە پێویستییەکانی هەر کەسێکی تر.

- پشتوێنی مافەکان:

خاوەنی ئەم چەمکە د. عەزیز گازیپورایە، لە پەرتووکەکەیدا دەستی خستۆتەسەر ڕەهەندەکانی کەسێتیی نەرێنیی میهرەبان " Not Nice- Dr.Aziz Gazipura" مەبەست لێی ئەوەیە، کە پێویستە بەردەوام ئەم پشتێنە ببەستیت و، هەمیشە بزانیت، کە ئەمە مافی ڕەوای خۆتە، کە:

. دەست بکە بە گفتوگۆ لەگەڵ هەر کەسێک، کە دەتەوێت قسەی لەگەڵدا بکەیت. واتە: "باوەڕ بەو دەنگی گرێی شایستەبوونە مەکە، کە هەمیشە بیرتدەخاتەوە، کە تۆ دەبێتە بارگرانی بۆی و، ئەو دەنگی

بەهـایەت لەبیربێـت، کە ڕێز و شـــکۆمەنـدییەکی گەورەیە بۆ هەر کەسێک، کە چەند خولەکێک لە نزیکتەوە بەسەربەبات".

. بابەتەکە بگۆڕە، یان کۆتایی بە گفتوگۆکە بهێنە بەبێ شـــەرم، یان هەســتکردن بە تاوان لە ئەنجامدانی ئەو کارە. "ئەو بابەتانە هەڵبژێرە، کە حەزت لێیە و هەســـت بە شـــەرممەکە لەوەی کۆتایی بە هەر گفتوگۆیەک بهێنیـت، کە دەبینیـت تەنهـا کـات بەفیڕۆدانە، یـان بێ بەرهەمە".

. بەبێ هیچ پاساوێک بڵێم نەخێر.

. بە بەهـایەکی بەرزەوە مامەڵە لەگەڵ داواکارییەکانمدا دەکەم و، بە بەرزترین دەنگ داوایدەکەم.

. ئەگەر بەرامبەر داواکـارییەکەم ڕەتبکـاتەوە، گفتوگۆیـدەکەم و لە هۆکارەکەی تێدەگەم. "سـەرباری ئەمە، پێویستە پێداگریبکەیت لەسـەر ئەوەی دەتەوێت بەدەستیبهێنیت".

. لەگەڵ بۆچوونی بەرامبەردا جیاواز دەبم، تەنانەت ئەگەر لە بابەتێکدا لە منیش زیاتر بزانێت.

. دەکەومە هەڵەوە و، کەســـێکی نمونەیی نـابم "لە بەرامبەر هەر هەڵەیەکدا بە تونـدی سەرکۆنەی خۆت مەکە، چونکە تۆ تەنها مرۆڤیت، منداڵ پێش ئەوەی، کە فێری ڕۆیشـــتن ببێت هەزار جار دەکەوێت، هەنـدێـک جـار لەوانەیە ئەوە ڕووبـدات، کە ببـیتە دڵڕەقتـرین ئەشـــکەنجەدەری خۆت و، ئەمە جگە لە دەنگی دایک و باوکت هیچی تر نییە، کاتێک لەسەر هەموو هەڵەیەک سزایاندەدایت".

. لە کاتی پرۆســـەی ســـەرجێییکردندا دەوەســـتم، بۆ ئەوەی بچمەناو گفتوگۆیەک لەگەڵ هاوبەشـــی ژیانمدا. "لە پرۆســـەی ســـەرجێییکردندا

نەرێنی مەبە و، تەنها لایەنی بەرامبەر قایلبکەیت، پێویستە ئەو ڕەفتارانە ڕەتبکەیتەوە، کە حەزت لێی نییە و، بە ڕوونی داوای ئەوەی بکەیت، کە دەتەوێت".

. کاتێک هەست بە تورەیی دەکەم بەرامبەر ئەو کەسانەی، کە خۆشمدەوێن، بە شێوەیەکی گونجاو دەریدەبڕم. "چەپاندنی بەردەوامی هەستەکان و شاردنەوەی تورەیی تایبەتمەندییەکی بنەڕەتیی تایبەت بە نەرێنیی میهرەبانە".

. کۆتایی بە پەیوەندییەک دەهێنم، کە بزانم کات بەفیڕۆدەرە. "ڕەنگە هەست بە شەرم و تەریقبوونەوە بکات لە کۆتاییهێنان بە پەیوەندییەک، یان بەزەیی بە هاوبەشەکەیدا بێتەوە، یان جۆرەها درۆ هەڵبەستێت بۆ هەڵهاتن".

هەر کاتێک تۆ خۆت بوویت، دەتوانیت ڕزگارتببێت، ئەگەر ڕەتیشبکرێیتەوە، بە شێوەیەکی زیاتر ڕەتدەکرێیتەوە، چونکە تۆ جیاوازیت، لە دنیایەکدا، کە زۆرینە لەبەرگیراوەی یەکن، تۆ مەترسی لەسەر مێشکیان دروستدەکەیت و دەیانترسێنیت، چونکە لەوانەیە ئەوەیان بیربخەیتەوە ڕەنگە ڕۆژێک بتوانن شەڕبکەن بۆ ئەوەی خۆیان بن، بەڵام ڕێگایەکی ئاسانیان هەڵبژارد بۆ ئەوەی تەنها لەبەرگیراوەیەک بن، بۆیە شەڕ لەگەڵ هەموو جیاوازێکدا دەکەن.

وەک پێویستییەک مامەڵە لەگەڵ پێداویستییەکانتدا دەکەیت، نەک ڕەفتارێکی خۆپەرستانە.

دەزانم، کە تۆ درۆزنیت و، درۆ لەگەڵ خۆتدا دەکەیت، هەروەها درۆدەکەیت لە گەیاندنی وێنەیەکی ڕاستەقینەی ئەوەی، کە لە ڕاستیدا تۆ کێیت، ئەمەیش بە هۆی ترسە قێزەونەکەتەوەیە لە قایلنەکردنی ئەوان.

ئەمڕۆ نازانیت چۆن خۆت قایلبکەیت، بەڵکو ڕەنگە لەبیریشتبچێت، کە تۆ کێیت و پێویستی و ئارەزووە ڕاستەقینەکانت چین.

پێداچوونەوە بە ڕابوردووتدا بکە و، سەیری شێوازی پەروەردەکردنی دایک و باوکت بکە، لە تێڕوانینێکی بێلایەنانەوە، دور لە هەســـت و پاساوهێنانەوە لە خۆت بپرسە:

. "ئـایـا دایکـت بە شـــێوەیەکی ترســـنـاک هـاواریـدەکرد، ئەگەر داواکارییەکیت ڕەتبکردایەتەوە؟"

. "ئایا باوکت ئەو دڵنیاییەی پێداویت، کە گوزارشـــت لە هەڵەیەک بکەیت، کە کردووتە و، ئەگەر ڕاستگۆ بیت سزاتنادات لەسەری؟ یان تەنها لەبەرئەوەی گوزارشت لە خۆت دەکەیت زلەی لێدەدایت؟"

. "ئایا دایکت لە پرس و تەوەرەکانی ژیاندا بۆچوونی خۆی بەســـەردا دەسەپاندیت و، دەرفەتی بەشداریپێکردنی بیروبۆچوونتی نەدابێت و، ڕەنگە لەسەر ئەوە سزایدابێتی؟

. ئایا گوزارشـــت لە خەمەکانت و ئەوەی نیگەرانیت لێی ناکەیت، لە ترسی ئەوەی بارگرانی زیاتر بکەیت لەسەر دایک و باوکت،لە کاتێکدا گرفت و کێشەی کەسیی خۆیان کەم نییە؟

لەبیرتنەچێت ئەوی تری ڕاســـتەقینە لە ژیانتدا وەک دایک و باوکت نییە، پەسەندتنەکات، کاتێک نەبێت، کە دەبێتە وێنەیەکی لەبەرگیراوەی خواستەکانی ئەو، بەڵکو بەهات دەزانێت، ڕێز لە سنورەکانت دەگرێت، هەست و بیرۆکەکانت پەسەندەکات.

لە گوزارشـــتنەکردن لە تێڕوانینی تایبەتیی خۆت، ڕەنگە ســـتەم لە ژینگەی کارەکەت بکەیت، چونکە ڕەنگە شـتێکی بەنرخت زیادبکردایە، یـان پەڵپت لە کـارێکی نـادروســـتت بگرتـایە، بەڵام هەموانت لەمە

بێبەشـــــکردووە، لە پەیوەنـدییەکەتـدا لە ڕێگەی ئەو گفتوگۆ نائاسـودەییەی، کە پەیوەندییەکی پێگەیشـتوانە دروسـتدەکات، ڕەنگە هاوبەشـەکەت بێبەشبکەیت لە دروستکردنی پەیوەندییەکی ڕاستەقینە لەگەڵتدا "گفتوگۆ دەربارەی ئەوەی حەزت لێیەتی، ئەوەی حەزت لێی نییە و، دەتەوێت بیگۆڕیت".

داوای لێبوردن مەکە تـا هەڵەیەک نەکەیـت، بەڵام ئەگەر بە هەڵە تێگەیشـــتن لێت، تەنها دوای ئەوەی داوات لێدەکرێت، ڕوونییکەرەوە مەبەستت چی بووە.

داوای لێبوردن بە ڕاسـتگۆیانە و هەڵوێسـتێکی ڕاسـتەقینە یەک جار دەبێت، کە ئاماژەیە بۆ دەستپێوەگرتنت بەم کەسەوە.

شـــێوازی پێگەیشـــتوانە: "بە گەرمی و ڕاســـتگۆییەوە داوای لێبوردن دەکەم بۆ بەکارهێنانی ئەو وشـــەیە و، دەمەوێت بزانیت، کە تۆ زۆر بەنرخی بەلای منەوە و، هەرگیز مەبەستم ئەوە نەبووە ئازارتبدەم".

. شـــــێوازی نەرێنیی میهرەبان: "داوای لێبوردن دەکەم، ببورە، تکایە بمبورە، دووبارەیناکەمەوە، تکایە ببورە" پاشـــان دڵنیابوونەوە "ئایا بە ڕاستی لێمخۆشبوویت؟ ئایا تۆ ئێستایش نیگەرانیت لە قسەکانم؟"

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

هەموو وردەکـارییەکـانی شـــــێوازی نەرێنیی میهرەبـان بە ڕوونی دەمانباتەســـــەر چەپاندنی هەســـتیی کەڵەکەبوو، کە دەبێتە هۆکارێکی گرنگ بۆ دروســـــتکردنی تەنگژە دەروونییەکانی وەک: ترس، دووڵی، دڵەڕاوکێی گشـــتی، یان خەمۆکی، وەکو زانراویشـــــە ئەو نەخۆشـــییە جەستەییانەی پەیوەستن بە چەپاندنەوە لە ژماردن نایەن.

هەندێک لە دەروناسەکان نەرێنیی میهرەبان بە نیشانە، یان نەخۆشین دادەنێن لە ژێر ناوەکانی وەک نەخۆشیی قایلکردن، یان نیشانە و گرفتە پەیوەستەکان بە کەسی میهرەبان " The Disease to Please, Nice Guy Syndrome" بەڵام لە دەستووری دەروناسیدا DSM تا ئەمڕۆیش وەک نەخۆشی پۆلێننەکراوە.

- لە ڕووی کەسییەوە:

من هەرگیز بەهای خۆمم نەدەزانی و هەمیشە سازشمدەکرد و، بە کەم قایلدەبووم، تەنانەت مانای دەستەواژەی "سنووری کەسیی"شم نەدەزانی، هەر بۆیە زۆر بە ئاسانی بە سنوربەزاندن قایلدەبووم و هەڵوێستم وەرنەدەگرت.

وێنەکەم لە بەردەم کۆمەڵگەدا بێبەشیکردم لە بەهام لە بەردەم خۆمدا، بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی هەموان ژیام و، نەمتوانی بەرگەی بێڕۆکەی بێزارکردنی کەس بگرم، تەنانەت ئەوانەی زیادەڕەویدەکەنەسەرم، بیانوویان بۆ دەهێنمەوە.

هەرگیز نەمدەویست لەسەر هیچ شتێک لەگەڵ کەسدا پێکدادان بکەم، بۆیە بە هەموو شێوەیەک خۆم لە ڕووبەڕووبوونەوە بەدوردەگرت و، لەبەر ئەم هۆکارەیش دەبینیت، کە من بەو شێوەیە دەبم، کە ئەوی تر دەیەوێت و، نازانم چۆن ئەوە ڕوونبکەمەوە، کە دەمەوێت، هەروەها لە خستنەڕووی بۆچوونە کەسییەکانم دەترسم، کە ڕەنگە لەگەڵ ژیریی ئەواندا نەگونجێت، بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ڕەخنە نەبمەوە، متمانەم بە بۆچوونەکانم نییە و، هەستدەکەم هەموان لە من زیاتر دەزانن.

به دەگمەن وشـــەی "نا" دەڵێم، ئەگەر بیشـــیڵێم، ناچارم زۆر بیانوو و پاســاوی ئەندێشـــەیی دروســتبکەم، بەڵێ، بۆ ئەوەی کەس بێزارنەکەم، درۆمدەکرد و، ئەمەیش بووە هۆی لەناوبردنی شایستەییم.

چرچ و لۆچی زەردەخەنەی ســاختە، هێشــتا شــوێنەواری هەڵکەنراو لەســەر ڕووخســارم جێدەهێڵێت، وێستم دەربارەم بگوترێت گەنجێکی میهرەبانە و خۆشـــماندەوێت، پارێزگاری لە زەردەخەنە ســـاختەکەم دەکەم، بۆ ئەوەی لە پێکـدادان دوربکەومەوە، بەڵام زەردەخەنەیەک هاوڕێ لەگەڵ دڵێکی پارچەپارچەکراو بە هۆی چەپاندن و ئازارەوە.

هەرگیز هەســـتمنەکردووە، کە داواکارییەکانم بەهـایەکیان هەبێت، داوای هیچ شـــتێک ناکەم، تەنها لە چەند بارودۆخێکدا نەبێت، ئەوێش دوای پاســـاوهێنانەوەیەکی دورودرێژ و بە تۆنێکی لاواز و لەرزۆک، وەک ئەوەی بارگرانی بم بەسەر خەڵکەوە.

ڕزگاربوون لە شـــێوازی نەرێنیی میهرەبان گەشـــتێکی مەترســـیداری ماندووکەرە، کاتێک نائاگایانە نەرێنی دەبیت، ئەوە شـــتێکی بەئازارە، بەڵام ئەگەر نەرێنی بیت و ئاگاداری نەرێنیبوونت بیت، ئەوە کارێکی ســـامناکە و، ئاگادارببە دوای ئەوەی وشـــیاریت پەیداکرد بەوەی کەســـێکی نەرێنیی میهرەبـانیت، مەکەوە لۆمەکردنی خۆت، چونکە زۆرێک لە دۆخەکان دێنەوە ڕێت و هەڵەکان دووبارەدەبنەوە، ئەمە ئاســـاییە، چونکە بەرنامەی پەیبردنی خودکارانە و پەرچەکردارەکان بە درێژایی چەندین ساڵ دروستبوون و پێویستی بە کات، هەوڵ و شـــیکاری هەیە بۆ پێچەوانەکردنەوەیان و، تێکشـــکاندنی گرێیەکان و داخستنی کەلێنی نێوان وشیاری و پەیبردنت بە ڕاستی.

. وشیاری: بەئاگام لەوەی، کە نەرێنی و میهرەبانم.

. پەیبردن: سەرەڕای وشیاریم هێشتا بەم شێوەیە مامەڵەدەکەم.

داخستنی کەلێنی نێوان وشیاری و پەیبردن پێویستی بە هەڵوێستی ڕاستەقینەی زۆر و کات هەیە، بۆیە ئارامبگرە. پێویستە ئەم کەلێنە دابخرێت بۆ ئەوەی هاوسەنگی بەدیبێت بەبێ چەپاندن و زۆرەملێ، یان دڵەڕاوکێ.



دۆخی سیازدەیەم:

کەسی نەڕێنیی میهرەبان "لە ڕووی سۆزداریيەوە":

- *سەرسامبوون بە ئەوی تر:*
- *قسەکردن دەربارەی پەیوەندیی پێشووت:*
- *گرێی پاڵەوان (خۆبەپاڵەوانکردن):*
- *قایلکردنی ئەوی تر سەرنجڕاکێش نییە:*
- *گرێی وازهێنان:*

- چیرۆک

من سعودم، تەمەنم 26 ساڵە، لە پەیوەندییەکی سۆزداریدام لەگەڵ کچێکی زۆر جوان بە ناوی ئەحلام، ئەو پێشتر لە پەیوەندیدا بوو لەگەڵ عادل، کە بۆ ماوەی 6 ساڵی لەسەریەک بە شێوەیەکی ڕسواکەر مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، کاتێک منی ناسی، بوومە فریادڕەسی و ڕزگارمکردن لە عادل، بۆیە جیابووەوە لێی و پەیوەندیی لەگەڵ منداا بەست. بەڵام هەمیشە کردەوەکانی هاوڕێکەی پێشووی باسدەکات و دڵتەنگ دەبێت. هەر کاتێک هەڵەیەکی سادە دەکەم، بەراوردمدەکات لەگەڵیدا و دەڵێت: "نامەوێت وەکو عادل زیادەڕەویکار بیت، بەڵکو میهرەبان بە لەگەڵم" ڕەخنە لە بااڵ کورتی و شێوەی لووتم دەگرێت و لەوەی خاوەن لەشێکی وەرزشی نیم، بەڵام من لە ترسی هەستەکانی بێدەنگی هەڵدەبژێرم، دەیەوێت بە شێوەیەکی هەمیشەیی بەردەستبم بۆی و، ئەگەر درەنگ وەڵامی تەلەفونەکەی بدەمەوە، ڕەنگە زۆر تووڕەببێت، تۆمەتبارم دەکات بە کەمتەرخەمی بەرامبەری و، بەوەی ڕاستگۆ نیم لە خۆشویستنیدا، لەسەر شتە پڕوپوچەکان دڵتەنگ دەبێت و وادەکات بەردەوام پاساوبهێنمەوە بۆ هەموو کارەکانم، دیاریی زۆری پێشکەشدەکەم، تەنها بۆ ئەوەی ڕازیببێت لێم، هەرچەندە هەوڵدەدەم بە ڕێگا و شێوازی جۆراوجۆر قایلیبکەم و، تەنانەت ئارەزووەکانی بخەمە پێش ئارەزووەکانی خۆیشمەوە. هەستناکەم سەرنجیراکێشرابێت بۆم، بەردەوام ستایشیدەکەم، خۆشەویستیمی بۆ دەردەبڕم و، گوزارشت لە سەرسامیم بە شێوە و کەسێتیی دەکەم، هەوڵدەدەم هەموو ئەو شتانە بکەم، کە پێچەوانەی ڕەفتاری هاوبەشەکەی پێشوویەتی، بەڵام هیچ ئەنجامێک نابینم، کاتێک پێکەوە دەچینەدەرەوە، هەمیشە ئەو شوێنانە هەڵدەبژێرم، کە ئەو دەیەوێت، بەردەوام ترسی ئەوە

دامەدەگرێت، کە ڕۆژێک وازملێبهێنێت، بەڵام هەمیشـــە دڵنیامدەکاتەوە، کە ئەگەر هەوڵێکبدەم بۆ دڵخۆشـــکردنی، ئەوا لە لام دەمێنێتەوە، هەر بۆیە بەردەوام هەوڵـــدەدەم خۆمی بۆ بســـــەلمێنم. من ئـــارەزووە ســـێکســـییەکانم بۆ ئاشـــکرانەدەکرد و خۆمم لەم جۆرە پیاهەڵدان و بەباڵاگوتنە بەدوردەگرت بۆ ئەوەی بیر لەوە نەکاتەوە، کە من تەنها لەبەر ڕووخســـار و شـــێوەی دەرەوەی ئەوم دەوێت، یان وایلێبکەم هەست بە سوکایەتی بکات.

جـارێکیـان داواملێکرد مـاچیبکەم بەڵام ڕەتیکردەوە، چونکە کـاتەکەی گونجـاو نەبوو، بۆیە زۆر داوای لێبوردنم لێکرد و بەڵێنمپێـدا، کە دووبارەینەکەمەوە.

بە قوواڵی هەســـت بەوە دەکەم، کە ئەســـتەمە کچێک بەم جوانییە بەدەســتبهێنم و، قایلبێت پێم، یان تەنانەت بیر لەوەیش بکاتەوە، کە لە پەیوەندییەکی سۆزداریدا بێت لەگەڵمدا، بەرگەی خۆسەپاندن، بێڕێزی و گاڵتەپێکردنەکەی دەگرم، بەڵام ئەو پێینـازانێت. هەوڵمـدا قـایلیبکەم بەوەی، کە هەرگیز کەســێک نادۆزێتەوە ئەوەندەی من شـــەیدای بێت، هەموو کات تەلەفۆنی بۆ دەکەم، بۆ ئەوەی هەستبکات، کە نزیکم لێی، بە درێژایی ڕۆژ نـــامەی خۆشـــــەویســـــتیی بۆ دەنێرم و، ڕێژەی خۆشەویستی، هەتەری (جدێتی)ی و ڕاستگۆیمی بیردەخەمەوە.

بە شێوەیەکی هەمیشەیی لە گفتوگۆکاندا لەگەڵیدا هاوڕا دەبم، تەنانەت ئەگەر بیروڕای جیـاوازیشـــــم هەبێت، چونکە نـامەوێت گفتوگۆکە بارگاوی ببێت و بسڵەمێتەوە لێم.

دوای شـەش مانگ لە پەیوەندییەکەمان، لە ناکاو داوایکرد، کە با تەنها هـــاوڕێ بین، منیش تێبینیی ژمـــارەی عـــادلم کرد لە مۆبـــایلەکەیـــدا دووبارەدەبووەوە.

- دیاردەی سەرسامبوون:

لەم دۆخەوە تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە سعود بە ئەحلام سەرسامبووە، مەبەستت لە سەرسامبوون ئەوەیە، کە بە شێوەیەکی زیادەڕەویێتداکراو کچەکە بە جیاواز و ناوازە دەبینێت، ئەمەیش بە هۆی پێویستی و کەموکوڕییە کەسییەکانیەوەیەتی و، کچەکە خاوەنی کۆمەڵە تایبەتمەندییەکە، کە ئەو نییەتی، یان پێویستی پێیەتی لە ژیانیدا، بە هۆی پێنەزانینی بۆ بەهای خۆی.

کاتێک بە کەسێک سەرسامدەبیت بە میهرەبانی و نەرێنی مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، ئەویش هەستدەکات، کە تۆ هەمیشە بەو جۆرە دەبیت، کە ئەو دەیەوێت، تەنها بۆ ئەوەی قایلیبکەیت، ڕەنگە سنورە کەسییەکانت لەدەستبدەیت، چونکە بە شێوەیەکی نائاگایانە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، وەک ئەوەی کەسێکی بەناوبانگ بە بەردەمتدا تێپەڕیبێت، پاشان لە خۆشیی بینینیدا هاواربکەیت و، بە شێوەیەکی زۆر میهرەبانانە قسەی لەگەڵدا بکەیت، هەروەها ئاواتەخوازیت واژۆیەکت بۆ بکات و، چاوەکانت دەدرەوشێتەوە کاتێک سەیری شکۆمەندییەکەی دەکەیت.

پرسیارەکە ئەوەیە: "ئایا پێتوایە کەسی بەناوبانگ بیر لەوە بکاتەوە، کە ببێت هاوڕێت، لە کاتێکدا ئەم بازنەیەت بە دەوریدا کێشاوە، کە بە دڵنیاییەوە وایلێدەکات هەستبکات، کە نەگونجان لە نێوانتاندا هەیە و، ئەو لەسەر دوانگەیە؟" دەکرێت ئەم کەسە ناوداڕە هاوڕێی کەسێک بێت، کە بە ڕێکەوت چاوپێکەوتبێت و، سەرسامی خۆیی بۆ دەربڕیبێت و، ئەویش بە شێوەیەکی سادە و پێگەیشتوانە پێشوازیی

لێکردبێت، بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی سەرسامبوونی پێوە دیار بێت.

وتەیەک هەیە، کە سەردانیکەرانی نۆرینگەکەم لە دۆخی سەرسامبوونیاندا دووبارەیدەکەنەوە: "هەمیشە کاتێک بە تایبەت لەگەڵ ئەم کەسەدا دادەنیشم، ناتوانم بە شێوەیەکی ئاسایی قسەبکەم و بیر لەوە بکەمەوە، کە چی دەڵێم، هەستەکەم ڕەنگە ئەو منی بە دڵ نەبێت، منیش زۆر میهرەبان و شەرمەزار دەبم".

ڕەنگە ئەم ڕستەیە هاوشێوە بێت لەگەڵ ئەو کەسانەی، کە کەسێتیی خۆدورگریان هەیە، بەڵام کەسی خۆدورگر بە گشتی لە بڕیاری کەسانی تر دەترسێت و، هەست بە بارگرانی دەکات و، ناتوانێت لە هیچ کۆبوونەوەکی کۆمەڵایەتیدا کارلێکبکات، ئەمەیش بەسەر ئەو کەسەدا جێبەجێنابێت، کە بە یەکێکیان سەرسام دەبێت. ئەگەر بە مرۆڤێک سەرسامبوویت، هەرگیز ناتوانیت هەست بە کەموکوڕی و نەنگییەکانی بکەیت، هەمیشە لە ڕوانگەی تۆوە تەواو و بێ کەموکوڕییە و، دەیخەیتەژێر چاوەڕوانیلێکردنێکی زۆرەوە، ئەمەیش ماندوویدەکات، چونکە لە کۆتاییدا، ئەو کەسێکی ئاساییە و پڕە لە گرێ و کەموکوڕی و، ناتوانێت ئەم بۆچوونە، کە هەڵگری چاوەڕوانیلێکردنێکی بەرزە بەدەستبهێنێت و، ئەمەیش سڵەمێنەر دەبێت بۆی و، ڕەنگە لەلایەن تۆوە بخرێتە چوارچێوەی پیرۆزکردنەوە و، دەترسێت لە بەردەمتدا هەڵەیەک بکات و چاوەڕوانییەکانت لەگۆڕبنێت.

هەر کاتێک سەردانیکارێک پێمدەڵێت: "دکتۆر شیکارییەکانت پەرجووئاسان، من ڕاستەوخۆ وەڵامدەدەمەوە: "سوپاستاندەکەم، بەڵام من تەنها تێڕوانینی خۆم دەخەمەڕوو، کە ڕەنگە ڕاست بێت، یان هەڵە و، من بە دوای پیرۆزکردندا ناگەڕێم، ڕەنگە ڕۆژێک بێت

ببینیت، که ئەوەی من دەیخەمەڕوو وێنای هیچ بەهایەکت بۆ ناکات و، سەردانی پزیشکێکی تر دەکەیت" هەمیشە هەوڵدەدەم ئەو پەیامە بگەیەنم، که منیش مرۆڤێکی ئاساییم بۆ ئەوەی له چوارچێوەی پیرۆزکردندا گیرنەخۆم، که دەمخاتەژێر فشارەوە بۆ ئەوەی چاوەڕوانییەکانی ئەو کەسە بەدیبهێنم، که سەرسامە پێم.

لەوانەیە سەرسامبیت به هەر کەسێک، که خاوەنی یەکێک له سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون بێت: "پارە، جوانیی ڕوالەت و شێوەی دەرەوە، دەسەلات و پلەوپایە، ناوبانگ، زانست و بڕوانامە، ڕۆشنبیری، باوەڕی ئاینی، بنەچە" و هی تریش له (پرسیاری شایستەبوونی ساختە).

ئەوەی لێرەدا تێبینیدەکرێت ئەوەیە، که هەر کەسێک خۆی بخاتە تۆڕی سەرسامبوونەوە، له بواریکی دیاریکراودا به دەست کەمییەوە دەناڵێنێت، چونکە مرۆڤی ڕاستەقینە هەمیشە خۆی به گەورە له بەردەم خۆیدا و یەکسان به هەموان دەبینێت و، به هۆی زانینی نەنگی و کەموکورتییەکانی مرۆڤەوە هیچ کەسێک شایستەی ئەوە نییە سەرسامبیت پێی، ئەمە ئەوە ڕەتناکاتەوە، که زۆر مرۆڤ هەن به هۆی بوونی تایبەتمەندییەکەوە شایستەی پێسەرسامبوون و پیاهەڵدانن بەبێ زیادەڕەویتێداکردن.

له نمونەکانی سەرسامی، که باسمکردن، تێبینی ئەوە دەکەیت، که وشەی وای لەگەڵدایە، که ئاماژەیە بۆ زیادەڕەویکردن له هەستەکاندا.

ڕستەی"جوانییەکەی پەسنناکرێت" له چیرۆکی سعوددا و، سەردانیکارەکەم کاتێک وتی"شیکارییەکانت پەرجووئاسان" ئەگەر سعود ڕاستبین بوایە، دەیگوت: "بە جوانی دەزانم" و،

سەردانیکارەکەیش، دەیگوت "شیکارییەکانتم بە دڵە و زیرەکانەیە" بەڵام زیادەڕەویکردن کلیلی سەرسامبوونە.

پەیوەندییەک لەسەر بنەمای سەرسامبوون ڕۆنرابێت، بەردەوام نابێت، چونکە لە ناوەڕۆکیدا هاوشانەبوون هەیە و، هاوشانبوون پێوەرێکی بنەڕەتییە بۆ سەرنجڕاکێشان.

ڕەنگە ئەو کەسەی، کە گرێی خۆبەکەمزانینی هەیە، چواردەوری خۆی بەو کەسانە بگرێت، کە سەرسامن پێی و، خۆی بەرزبکاتەوە لەبەردەمیاندا بۆ ئەوەی بەهای ساختەیان لێوە بەدەستبهێنێت.

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ: ئەو کەسەی گەیشتووەتە سەربەخۆیی خودی، کەموکوڕی و نەنگیشی هەیە، بەڵام بە هۆیانەوە هەست بە شەرمەزاری ناکات "هەستناکات، کە بە هۆی ئەوانەوە وەکو پێویست نییە، یان خۆی بەراوردبکات بە کەسانی تر بە تێڕوانینێکی خۆبەکەمزانانە" و، لە دۆخی پەسەندکردنی تەواوەتی ئەم کەموکوڕیانە و، ئاشتبوونەوەدایە لەگەڵیاندا و بە پەرۆشەوە کار لەسەر ئەوە دەکات، کە دەتوانرێت چی ڕاستبکرێتەوە.

کاتێک سەرسامدەبیت پێیان، لە بەرامبەریاندا خۆت لەدەستدەدەیت و، وێنەیەک دەکێشیت، کە لەگەڵ ئەوەی ئەوان دەیانەوێت و حەزیان لێیەتی هاوتایە، بۆ ئەوەی قایلبن پێت و، تۆ بە شایستەی نزیکبوونەوە لە خۆیان ببینن، ئەمەیش بەهایەکی ساختەت پێدەبەخشێت.

- قسەکردن دەربارەی پەیوەندییەکانی پێشووت:

ئەگەر کەسێک باسی پەیوەندییەکانی پێشووی کرد، بە وردی گوێبگرە، چونکە لەوانەیە زۆرێک لەو نیشانانەت پێبدات، کە ئاماژەن بۆ گرێ دەروونییەکانی و نەنگییەکانی و ئەوەی، کە بە ڕاستی کێشە، بگەڕێوە بۆ (پرسیاری هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو) پێویستە **باوەڕ**

بە هەموو شـــتە نەرێنییەکان بکەیت، کە کەســـەکە دەربارەی خۆی دەیڵێـت و، بـاوەڕ بە ئەرێنییەکـان نەکەیـت، تـا ئەو کـاتەی بە هەڵوێستەکانی دەیسەلمێنێت.

بە شێوەیەکی گشتی، هەرگیز ئامۆژگاری ئەوە ناکەم، کە لە بەرامبەر هاوبەشـــەکەتدا باســـی پەیوەندییەکانی پێشـــووت بکەیت، چونکە هەرچەندە باس لە تێگەیشتنی خۆیشی بکات، لەوانەیە پۆلێنتبکات، یان بە هەڵە لێتێبگات، هەموو ڕۆژێک گوێم لەم وتەیە دەبێت، کە دەڵێت: "بڕیار لەســەر خەڵک نادەم" بەڵام بە دڵنیاییەوە دەزانم، کە پێویســتی بە ئـاســـتێکی بەرزی وشـــیـاری هەیە و، بەداخەوە، ئەمەیش لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا بەردەست نییە.

ئەگەر لەلایەن هاوبەشـــەکەتەوە پرســـیارت دەربارەی ڕابوردووت لێکرا، بەوەنـدە وەڵامبـدەرەوە: "ڕابوردوو ڕابوردووە و، نـامەوێـت قووڵببمەوە تێیـدا و، هیوادارم ڕێز لەوە بگریـت" بەڵام ئەگەر هـاوبەشـــەکەت بـاســـی ڕابوردووی خۆیی کرد، ئەوا دەرفەتەکە بقۆزەرەوە بۆ ئـاشـــکراکردنی گرێیەکـانی لە ڕێگەی ئەو ڕەفتـارە نەرێنییانەی، کە بە شێوەیەکی کەسیی ئەنجامیداوە.

هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە ناچارتبکات باسی ڕابوردووت بکەیت، مەگەر ئەم ڕابوردووە کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبێت لەســـەر ژیانی ئەمڕۆ و پەیوەندیی ئێستا.

بۆ نمونە لە ڕابوردوودا تووشـــی نەخۆشـــیی دابەشـــبوونی کەســـێتی(شـــیزۆفرینیا) بوویت و، بە دەرمان چارەســـەرکراویت و چاکبوویتەوە، پێویســـتە هاوبەشـــەکەت ئەم بابەتە بزانێت، چونکە ڕەنگە نەخۆشـــییەکە ناوەناوە ســـەرهەڵبداتەوە و، پێویستە لەســـەری پشتگیریتبکات.

بۆیە پێویستە دۆخەکە هەڵبسەنگێنین و، بزانین ئایا ئەم ڕابوردووە کاریگەری لەسەر ژیانی ئەمڕۆ دەبێت، یان نا.

نمونەی ژیانی ڕاستەقینەی هەندێک لە نەڕێنییەکان لە قسەکردن دەربارەی ڕابوردووت.

. "دەربارەی ڕابوردوو قسەم بۆ هاوبەشەکەم کرد، کە چۆن هەندێک ڕەفتاری سێکسی و هەستبزوێنم لەگەڵدا کردووە، بەڵام نەک کردەیەکی سێکسیی تەواو.

باسی ئەوەیشم بۆ کرد، کە بەڵێنی هاوسەرگیریی پێدام، کەچی بەڵێنەکەی نەبردەسەر.

لەو ڕۆژەوە هاوبەشەکەم پرسیاری لێکردم سەبارەت بە وردەکارییەکانی پەیوەندییەکە و ڕوونیکردەوە، کە لەبەر چاوی کەوتووم و، ڕێزی بۆم لەدەستداوە و، کەوتە گومانی ئەوەوە، کە من ئەم کارەم لەگەڵ زۆرێک لەوانەدا کردووە، کە خۆشمویستوون و، ناتوانێت هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکدا بکات، کە وەک من پێشینەی بووە، هەرچەندە پێش ئەوەی من باس لە ڕابوردوو بکەم، ئەو بانگەشەی ئەوەی کرد، کە کەسێکی تێگەیشتوو و کراوەیە و، هیچ پەیوەندییەک لە نێوان ڕابوردوو و ئێستادا نابینێت.

لەم نمونەیەدا ڕووندەبێتەوە، کە ئەم هاوبەشە گرێی نێرسالاری هەیە، گرێیەک، کە تێیدا بەکالاکردنی ژنان وەک شتێک، کە لەکەدارکراوە لەخۆدەگرێت و، بە پێی بیروباوەڕ و گرێیەکانی پۆلێنیکرد و، دەستیکرد بە پێدانی هەستی شەرمەزاری، سوکی و کەمی، لە کاتێکدا بانگەشەی بیرکراوەیی دەکرد، بەڵام دۆخ و هەڵوێستەکان مرۆڤ ئاشکرادەکەن و، پۆلێنکردن ئەو ئامرازەیە، کە ژیرییە ناوشیارەکان لەسەری کاردەکەن.

ئەم هاوبەشە لێرەدا مافی ئەوەی هەیە، کە پەیوەندییەکەی لەگەڵیدا بە پێی بیروباوەڕی کەسیی خۆی پەسەندبکات، یان نەیکات، ئەمەیش بابەتێکە، کە من ناتوانم دەستتێوەردانی تێدا بکەم، تەنانەت ئەگەر لە گرێیەکیشەوە سەرچاوەی گرتبێت، لێرەدا پێویستە لەسەر ئافرەتەکە پەیی بەوە ببکات، کە تەواوکردنی ئەم پەیوەندییە لەگەڵیدا دەبێتە بڕیارێکی هەڵە، ئەویش بە هۆی جیاوازیی ئاستی وشیاری و تێڕوانین بۆ ڕاستی و، لەبەرئەوەی ئەگەر ژیری هەڵسەنگاندن و پۆلێنەکەی کرد، ئەوە گۆڕینی زۆر قورسە و، هەوڵدان بۆ سەلماندنی خۆی بۆ پیاوەکە دەیخاتە گرێی شایستەبوونەوە و خۆی لەدەستدەدات.

. "پێش ئەوەی بڕیاربدات سەقامگیربێت لەگەڵم، باسی ڕابوردووی خۆی و پەیوەندییە زۆرەکانی کرد، چونکە خۆشیدەویستم، داواملێکرد هەندێک لە وێنەی ئەو کەسانەم پیشانبدات، کە پێشتر خۆشیدەویستن و، حەپەسام بە هۆی ئاستی جوانییانەوە و، هەستم بە کەمی و نادڵنیایی کرد، هەر کاتێک لە ماڵ دەچووەدەرەوە، لەگەڵی دەبووم، دەترسام کەسی تری بچێتە دڵەوە و واز لە من بهێنێت، چونکە ئەو فرەپەیوەندییە و، پێموانییە من بەس بم بۆی و بێنیازی بکەم لەوانی تر".

لێرەدا بڕیاریداوە، کە هاوبەشەکەی ناپاکیی لێدەکات و، گرێی ڕووخسار و شێوە بەئاگاهاتووتەوە لای، پێشبینیدەکرێت خاوەنی تێگەیشتنێکی سۆزداریی نزم و ئەزموونێکی کەم بێت. پێش ئەوەی بڕیار لەسەر فرەپەیوەندێتیی پێشووی بدرێت بەوەی، کە ناپاکیدەکات، سەرەتا پێویستە لە سروشتی ئەو فرەپەیوەندێتییە تێبگەین، کە چووەتەناوبەوە.

کەسێک، کە لە ماوەی چەند مانگێکدا لەم پەیوەندییەوە بگوێزێتەوە بۆ ئەو پەیوەندی، ڕەنگە گومان و ترسی ڕاستەقینە بوروژێنێت، بەڵام هەر کەسێک چووبێتە ناو ٤ پەیوەندیی سۆزداریی دریژخایەنەوە، کە هەریەکەیان ساڵێک، یان زیاتری خایاندبێت و، ماوەی چاکبوونەوە لە ٦ مانگ کەمتر نەبووبێت لە نێوانیاندا، ئەمە بەو مانایە نییە، کە فرەپەیوەندییە، بەڵکو تەنها ئەوە دەگەیەنێت، کە خاوەن پێشینەی ئەزموونە.

لە ڕووی زانستییەوە لە پەیوەندییە سۆزدارییەکاندا، کەسی خاوەن ئەزموونم پێ باشترە، چونکە تێگەیشتنە سۆزدارییەکەی بەرزە و، دەتوانێت پەیوەندییەکە بە پێگەیشتوویی‌یەکی زیاترەوە ڕۆبنێت لە چاو کەسێک، کە ئەزموونێکی کەمی هەیە، لەگەڵ ئەوەی لە چیرۆکەکەدا ئاواتەخوازی ئەوە بووە، کە هاوبەشەکەی هیچ پەیوەندییەکی پێشینەی نەبوایە، ئەمەیش لە ڕوانگەی زانستییەوە شتێکی ئەرێنی نییە، هەرچەندە لە ڕوانگەی بیروباوەڕی کۆمەڵایەتییەوە ڕەنگە بۆ کچەکە باشترین هاوبەش بێت. سەرنجبدە، باسم لەوە کرد، کە ڕووداوەکە گرێی ڕووخسار و شێوەی بەئاگاهێنایەوە لای، چونکە گرێی خۆبەکەمزانین هەر لە بنەڕەتەوە لە ژیریی ئەم کچەدا بوونی هەبووە و، پێویستە لە پەروەردەکردنەکەی وردببێتەوە بۆ ئەوەی سەرچاوەکەی بزانێت (پرسیاری گرێی شێوە).

ئەحلام پێشتر لەگەڵ کەسێکی زیادەڕەویکاردا لە پەیوەندیدا بووە و، بۆ ماوەی شەش ساڵ بەرگەی مانەوەی گرتووە، ئەمەیش پرسیاری زۆر دەوروژێنێت، لە ڕووی شیکارییەوە ناکرێت کەسێک بۆ ئەم ماوە زۆرە خۆی بخاتەناو پەیوەندییەکەوە لەگەڵ کەسێکی زیادەڕەویکاردا، ڕەنگە ڕابوردووی کەسەکە بەڵگەت پێدەدات دەربارەی ڕەهەندەکانی کەسێتییەکەی، چۆن توانی شەش ساڵ لەگەڵ

کەسێکدا تەواوبکات، کە ڕێزی لێنەدەگرت و بەهای نەدەزانی؟ ئەگەر ئەمە ئاماژە بێت بۆ شتێک، ئەوە ئاماژەیە بۆ گرێی شایستەبوون، ملکەچی و خۆبەکەمزانین و، ڕەنگە بێئاگایانە بۆ ئەو جۆرە ڕەفتارانە سەرنجیڕابکێشرێت، ئەمەیش بەو مانایەیە، کە ڕەنگە بە ئاسانی خۆشەویتی پەسەندنەکات، یان بە دەست گرێی بێباکی، یان دیاردەی هەتکردنەوەی خۆشەویستییەوە بنالێنێت.

. گرێی بێباکی: مرۆڤ بایەخپێدانی بۆ هاوبەشەکەی لەدەستەدات، نەک لەبەرئەوەی گونجان لە نێوانیاندا نییە، کە "بێباکییەکی سروشتییە" بەڵکو لەبەرئەوەی ئەوی تر خۆشەویستی و پەسەندکردنی پێشکەشکردووە و ئەمەیش شتێکە، کە لە منداڵیدا بەدەستینەهێناوە، بۆیە نائاگایانە ڕەتیدەکاتەوە.

. گرێی ڕەتکردنەوەی خۆشەویستی: گومانی لە خۆشەویستیی ئەوی تر هەیە و هەست بە نادڵنیایی دەکات لەگەڵیدا، هەوڵدەدات بە دوای هەر هۆکارێکدا بگەڕێت بۆ ئەوەی پشتڕاستیبکاتەوە، کە درۆزن و فریودەرە و لە هەر ساتێکدا وازلێبهێنێت، بۆیە لە نەبوونەوە کێشەی لەگەڵدا دروستەکات، یان ڕەنگە لێپرسینەوەی لەگەڵدا بکات و سەرکۆنەی بکات لەسەر هەر کەمتەرخەمییەک لە گرنگیپێدانیدا، هەمیشە گومانی لە ڕاستێتیی ئەوی تر هەیە و، دوو بیرکردنەوەی دژبەیەکیان هەیە، یەکێکیان دەڵێت: "هیوادارم دوربکەوێتەوە لێم، تا بتوانم ڕووی ڕاستەقینەی ئاشکرابکەم" بەڵام ئەوی تریان ئەوەیە: "هیوادارم جێمنەهێڵێت و بیسەلمێنێت، کە بە ڕاستی خۆشیدەوێم" ئەم دژایەتییانە بە هۆکاری هاوشێوەی گرێی بێباکی دەردەکەون، کە بریتییە لە نەبوونی خۆشەویستی و پەسەندکردنی تەواو بۆ منداڵ، یان تووشبوونی پێشتر بە زەبرێکی دەرونی لە پەیوەندییەکاندا،، یان وازهێنان، یان ناپاکی.

کەســـی نەرێنیی میهرەبان ســـەرنجڕاکێش نییە (پاڵەوان، ملکەچ، خۆبەکەمزان، ترساو لە وازلێهێنان، لەرزۆک لە بڕیاردان).

پێویستە ئاگایی ئەوەت هەبێت، کە ناتوانیت کەسێک ڕزگاربکەیت، کە نەیەوێت خۆی ڕزگاربکات و، زۆربەی خەڵک تەنها بە دوای دڵنەوایی، یان گۆڕانکارییەکی ســاتەوەختیی ڕووکەشــدا دەگەڕێن و، بەشــێکی زۆر کەمیان بە دوای گۆڕانکارییەکی ڕاســتەقینەی قوواڵی ڕیشــەییدا دەگەڕێن، چونکە ئەوە کــارێکی دژوارە و ژیریی مرۆڤ دەیەوێت دۆخی ئــاســـوودەیی خۆی بپــارێزێت و، بە تەواوی گۆڕانکــاری ڕەتدەکاتەوە.

ســعود پێیوابوو بە گوێگرتن لە کێشــەکانی ئەحلام و ڕزگارکردنی لە ئازارەکانی و بینینی ڕۆڵی پزیشـــکی دەرونیی ڕاوێژکار، لە چاوی ئەودا ســـەرنجڕاکێش دەبێت، بەڵام بەداخەوە ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بە ســـەرنجڕاکێشـــییەوە نییە، بەڵکو ڕەنگە ببێتە ســندوقی یەدەک بۆ ئەوەی ئەحلام هەســـتە چەپێنراوەکانی خۆیی تێدا بەتاڵبکاتەوە و، بگاتە چێژی خوازراو (پرسیاری سندوقی یەدەک).

ڕەنگە هەندێک کەس بە تایبەتی ئەوانەی بە دەست شـێوازی نەرێنیی میهرەبــانەوە دەنــاڵێنن، پێیــانوابێت، کە ســـــەرنجڕاکێش دەبن ئەگەر هەســـتی ئەوی تر لەســـــەر حیســـــابی خۆیان لەبەرچاوبگرن و، بە بەردەوامی قایلیانبکەن، ئەگەر بە شـێوەیەکی هەمیشــەیی و بەردەوام گوزارشت لە خۆشەویستی، سەرسامیی و پیاهەڵدانی بکات، ئەگەر بە درێژایی کات بەردەست بێت، ئەگەر ڕۆڵی پاڵەوانی ڕزگارکەری گێڕا، ئەگەر بە شــێوەیەکی زیادەڕەویکارانە بەخشــی، بەڵام ئەم ڕەفتارانە بنەمای ســەرنجڕاکێشــیی ســروشــتیی مرۆڤ نین، کە لەســەر بنەمای نــاوازەیی، ســـنوری کەســـی، بەهــای خودی و، زانینی چۆنیەتی

قایلکردنی خۆت پێش قایلکردنی ئەوی تر دامەزراون (پرسیاری هونەری فریودان).

تێبینیدەکرێت، کە ئەحلام هێشتا سکالای پەیوەندییەکەی پێشووی لای سعود دەکات، ئەویش هێشتا گوێی لێدەگرێت، لە کاتێکدا ئەوان ئێستا لە پەیوەندیدان، ئەمە ڕەفتارێکە، کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی سعود خاوەنی هیچ سنورێکی کەسی نییە، بۆیە پێویست بوو لە کاتی قسەکردنیدا دەربارەی عادل ڕێگریبکات و سنوری خۆی بسەپێنێت بەوەی، ڕێگەنەدات لە بەردەمیدا قسە لەسەر عادل بکات و، داوای ماوەیەک دورکەوتنەوەی لێبکردایە، بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکەی پێشووی چاکببێتەوە پێش ئەوەی لەگەڵ کەسێکدا بکەوێتە پەیوەندییەکی قەرەبووکەرەوەییەوە. (پرسیاری پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی).

بە عادل بەراوردەدەکرێت و بەبێ ڕووبەڕووبوونەوە وەڵامی نەرێنی دەداتەوە. سەیرە! ئەگەر ڕێزی خۆی و سنورە کەسییەکانی نەگرێت، چۆن ڕێزی لێدەگریت و سەرنجتڕادەکێشرێت بۆی. لەبیرتنەچێت، تۆیت، کە خەڵک فێردەکەیت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکەن، تەنانەت ڕەخنە وێرانکەرە ئازاربەخشەکانیشی وەڵامناداتەوە، بیانووەکەیشی ئەوەیە هەستەکانی بریندار ببێت، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە، کە بە دەست گرێی شایستەبوون و خۆبەکەمزانینەوە دەناڵێنێت و کەوتووەتە قەیرانی سەرسامبوونەوە و، نایەوێت وازلێبهێنێت، هەروەها لە ترسی لەدەستدانی کچی خەونەکانی بێدەنگدەبێت، بێئاگا لەوەی ڕۆژێک بێدەنگییەکەی دەبێتە هۆکارێک بۆ وازلێهێنانی، چونکە ملکەچبوون گرێیەکی زۆر سڵەمێنەرە.

کاتێک ڕووبەڕووی ڕەخنەی ڕووخێنەر دەبیتەوە، پێویستە ڕووبەڕووبوونەوەی بوێرانە، یان لەخۆپرسینەوەی چەقاوە

سوانه هەڵبژێریت. نمونەی ئەو ڕستانەی، کە پێویستبوو سعود بەکاریبهێنێت.

وردەکاریی جۆرەکانی ڕووبەڕووبوونەوە (پرسیاری گرێی ملکەچبوون).

. "کێ داوای بۆچوونی تۆی کردووە سەبارەت بە شێوە و ڕووخسارم؟"

. "ببورە، ئایا ئەم قسەیە ئاراستەی منە؟"

. "ئەم زیادەڕەویکردنە بە هیچ شێوەیەک پەسەندناکرێت".

یەکێک لە خەسڵەتەکانی کەسی خۆپەرست ئەوەیە، کە مرۆڤ هەستەکات جیاوازە لە هەموان و بە شێوەیەکی بەرچاو شایەنی باشترینە لە مامەڵەکردندا -Entitlement- و هاوبەشەکەی پابەندبێت بە بەردەستبوونی بەردەوام، ڕەنگە لە هاوبەشەکەی و هاوڕێکەی تورەببێت، ئەگەر لە کاتی خۆیدا وەڵامی پەیوەندییەکەی نەدەنەوە و، هەرگیز پێزانینی بۆ بارودۆخ، کات و هەلومەرجی ئەوی تر نابێت. بۆ نمونە: "ڕەنگە کەسی خۆپەرست کورتە نامەیەک بنێرێت و تۆیش بیکەیتەوە و وەڵامنەدەیتەوە، چونکە بارودۆخی ئێستات ڕێگەی وەڵامدانەوەت پێنادات، سەرتدەسوڕمێت بەوەی، کە نامەیەکی تر دەنێرێت و تێیدا تۆمەتبارتدەکات بە پشتگوێخستن، یان بۆ ماوەی دوو ڕۆژ وەڵامتناداتەوە و، بە بێدەنگی مامەڵەت لەگەڵدا دەکات وەک سزایەک بۆ گوناهێک، کە نەتکردووە، بۆ ئەوەی ڕەفتارەکە دووبارەنەکەیتەوە".

لە دۆخێکی لەم شێوەیەدا، ڕەنگە واز لە کەسی هاوسۆزی خاوەن گرێی خۆبەکەمزانین بهێنرێت، چونکە تۆ وەڵامتنەداوەتەوە، ئەمەیش وادەکات هەستبکات، کە بارگرانییە بەسەرتەوە و، ڕە

نگه تۆیش شـــەرمبکەیت لەوەی، کە ڕوون و ڕاشـــکاو بیت لەگەڵیدا بەوەی، کە ناتەوێت قسـەی لەگەڵدا بکەیت، ڕەنگە هەمان دۆخ لەلایەن هەر کەسێکەوە بە گوێرەی ئەوەی، کە ئایا خۆپەرستە، یان هاوسۆزە و جۆری ئەو گرێ دەرونییانەی پەیوەستن پێوەی وەڵامبدرێتەوە.

بەمەبەست وایلێبکات هەست بە کەمی بکات، خۆبەکەمزانین و تاوان، لە شێوازەکانی فریودانی سۆزداریین و، پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت، کە خۆپەرســـت بە شـــێوەیەکی بەرچاو مەیلی بۆ بەکارهێنانی شـــێوازەکـانی فریودانی ســـۆزداریی هەیە بۆ بەدەســـتهێنـانی پێویستییەکانی خۆی. (پرسیاری خۆپەرست).

ئەحلام بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ســـعود خۆشـــیدەوێت، بەڵام لەوە دەیخـاتە گومـــانەوە، بۆ ئەوەی هەوڵی زیـاتر بـدات و چێژ لە دەستەبەریی و پیرۆزکردنی لەلایەن ئەوەوە وەربگرێت.

گرێی بەخشـین - زیادەڕۆیکردن لە بەخشـین و بەخشـینی بەناچاری بۆ کەسێک، کە شـایەنی ئەم بەخشینە نەبێت - شـێوازێکە، کە سـعود بۆ سەرنجڕاکێشانی ئەحلام بەکاریهێناوە، بەڵام لێرەدا هەڵەکە ئەوەیە، کە ئەحلام هیچ هەوڵێکی نەداوە و هیچ هەڵوێستێکی نەخستووتەڕوو، کە ئاماژە بێت بۆ خۆشـــەویســـتی. کەواتە بۆچی بەم شـــێوەیە دەبەخشـــیت بۆ قایلکردنی کەســـێک، کە بەهات نازانێت؟ بەخشـــین ڕەفتارێکی سـەرنجڕاکێشـە، بەڵام ئەگەر کەسـەکە شـایستەبێت و لە کاتێکی گونجاودا بێت.

ئەگەر خـاوەنی بڕیـار نەبیت، ســـەرنجڕاکێش نـابیت لە پەیوەندیدا. شێوازی چوونی سعود تەنها بۆ ئەو شوێنانەی، کە ئەحلام دەیەوێت، بەبێ ئەوەی خۆی هیچ بۆچوونێکی هەبێت، یـان جـارێک بیبـات بۆ شوێنێک، کە خۆی پێیخۆشە، سەرەتا هەستێکی جوانی پێدەبەخشێت،

بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هەستەکات، کە نازانێت ئارەزووەکانی خۆی چییە و، نایشزانێت چۆن ببێتە سەرکردە، بەڵکو هەمیشە شوێن ئەو شـــتە دەکەوێت، کە ئـافرەتەکە دەیەوێت، ئەمەیش بـابەتێکی بێزارکەرە.

- ترسەکانی مرۆڤ ژیانی ڕاستەقینەی مرۆڤ دروستدەکەن.

. لە وازهێنان دەترسێت - وەک باسمانکرد بە شێوازە سڵەمێنەرەکان ڕەفتاردەکات، بۆ ئەوەی وازیلێنەهێنرێت، کەچی هەر وازیلێدەهێنرێت.

. پرسیار: "ئایا وازملێدەهێنیت؟" یان ڕستەی "جێممەهێڵە، ناتوانم بەبێ تۆ بژیم" بە تایبەتی لە ســـەرەتای پەیوەندییدا، ســـڵەمێنەر دەبێت، چونکە پێویســتی و نادڵنیایی و وابەســتەبوونی خێرا شــتێکی بەرگە نەگیراون لە هەر پەیوەندییەکدا.

خۆڕاگرییت بۆ زیادەڕەویکردنەسەرت بەڵگەی قارەمانێتی نییە، بەڵکو بەڵگەی ناشایستەییتە.

دەبینم زۆرێک لە سەردانیکارانم شانازی بەوەوە دەکەن، کە بەرگەی جۆرەها ستەم و زیادەڕەویکردنەسەریان لەلایەن هاوبەشەکانیانەوە گرتووە، بەڵام ســـەرەڕای ئەمەیش نەگۆڕاون، بێئاگـان لەوەی، کە ئەگەر ڕێگەبدەیت یەکجار زیادەڕەوییکاتەســـەر مافەکانت، هەزار جاری تریش دووبارەیدەکاتەوە.

لە گفتوگۆدا بۆچوونی کەســـی و خواســـتە تایبەتەکانت ناوازەیی تۆ دەردەخەن و، هەوڵدانت بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەوی تر و پەسەندکردنی خودکارانەی بیرۆکەکەی، ئەم تاکایەتییە لەناودەبات، کە واتێدەکات جیاواز و سەرنجڕاکێش بیت.

- بەپێوەرکردنی ژیری "چۆن لە ڕووی سۆزداریيەوە کەسی نەڕێنیی میهرەبان تێدەپەڕێنیت؟":

تا ئێستا ئەوەی تێبینیکراوە ئەوەیە، کە نەڕێنیی میهرەبان کەسێکە، کە لەگەڵ خۆیدا ڕاستگۆ نییە و، بەهای خۆی نازانێت و، کەسێتیی ڕاستەقینەی خۆی دەرناخات و، جلەوی ناوازەیی خۆی بەرنادات. ڕۆچوون لە گەشتی گەڕان بە دوای خوددا بنەمایە و، دەبێت بەئاگابیت، کە پێویستە هەموو مرۆڤێک بڕیاردەری جیهانی کەسیی خۆی بێت و، سنوورێکی ڕوون بۆ خۆی بکێشێت.

پەرتووکی "No More Mr. Nice Guy - Dr. Robert Glover" هەڵگری کۆمەڵە ڕەهەندێکی قوڵە بۆ شیکارییەکی وردی کەسێتیی مرۆڤی نەڕێنیی میهرەبان و، چۆنیەتی چارەسەرکردنی. یەکێک لەو تێبینییانەی لە پەرتووکەکەیدا سەبارەت بە مرۆڤی نەڕێنیی میهرەبان سەرنجیڕاکێشام و، لە ڕێگەی ئەزموونی خۆم لە نۆڕینگەکەمەوە بۆم دەرکەوت، کە چەندە ڕاستی لە خۆدەگرێت. پیاوی نەڕێنیی میهرەبان لە هەندێک تایبەتمەندی لەگەڵ ژنی نەڕێنیی میهرەباندا هاوبەشن، بەڵام نابێت لەبیرمانبچێت، کە هیچ پۆلێنکردنێک نییە بۆ مرۆڤ و هەر دۆخێک جیایە لە یەکێکی تر، ئەمانە گرنگترین ئەو تایبەتمەندییانەن، کە ژن و پیاو تێیدا هاوبەشن:

. ئەو پاڵەوانەیە، کە هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکانی ئەوی تر دەدات و، ئامۆژگاریدەکات تەنانەت ئەگەر پرسیاریشی لێنەکرێت.

. داوای پەسەندکردن لە هەموان دەکات، بە تایبەت ژنان.

. خۆی لە ڕووبەڕووبوونەوە دەپارێزێت و لێیدەترسێت و، هیچ سنوورێکی بۆ کەسێتیی خۆی نییە.

. چەپاندنی بەردەوامی هەستەکانی و بێتوانایی لە دەربڕینیان. "لەڕادەبەدەر ئارامە و، ڕەنگە هەرگیز تووڕە نەبێت".

. هەوڵدان بۆ ئەوەی جیاواز بێت لە باوکی و باشتر بێت لێی. "زۆرجار باوکەکە یان تووڕە و هەڵچووە، یان ئازاردەر و زیادەڕەویکارە، یان ئامادەگیی نییە"

. هەوڵدان بۆ قایلکردنی ژنان بەوەی، کە جیاوازە لە پیاوانی تر و، زیادەڕەویکار نییە، یان هەڵگری هیچ بیروبۆچوونێکی هەستی نییە، بەو بڕوایەی، کە ئەمە دەیکاتە باشترین.

. هەمیشە وادەکات پێویستییەکانی ئەوی تر لە پێش پێویستییەکانی خۆیەوە بێت.

. لە ڕووی سۆزداریيەوە دەکەوێتەناو گرێی پشتبەستنی سۆزداری بە هاوبەشەکەی و ڕەنگە ئالوودەی ببێت.

. دەبەخشێت، تەنها بۆ ئەوەی بە خێرایی پاداشت وەربگرێت و، پێیوایە ئەگەر ببەخشێت دڵی ئەو کەسە بەدەستدەهێنێت، کە خۆشیدەوێت، وەک ئەوەی ئالوگۆڕێک بێت.

. گیرۆدەبوون لە ڕووی سۆزداری و سێکسییەوە، چونکە نازانێت چۆن پەیوەندییەکی پێگەیشتوانە دروستبکات.

- چۆن لە ڕووی سۆزداریيەوە کەسی نەرێنیی میهرەبان تێدەپەڕێنیت

. دانیشتنی چارەسەرکاری لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی شارەزا لەم دۆخەدا سودبەخش دەبێت، بەڵام سەرەتا پێویستە دڵنیابیت لەوەی، کە پزیشکەکە دەزانێت باسی چی دەکەیت، چونکە زۆرێک لە پسپۆڕان ئەزموونیان لەم دیاردەیەدا نییە.

. ڕزگـاربوون له لایەنی ڕۆتینیی بێزارکەر له ژیـانـت، به گەڕان به دوای چالاکییەک خۆتی تیدا ببینیتەوە و، دروسـتکردنی کەسـێتییەک بۆ خۆت، که خۆت ڕێزی لێبگریـت، خوێنـدنەوە و پێـداچوونەوە به هەڵوێسـتەکانت بۆ دروسـتکردنی بیروباوەڕێکی تایبەت به خۆت و بزانیت چیت دەوێت.

. له ڕووی سۆزدارییەوە تەنها به دوای قایلکردنی هاوبەشدا مەگەڕێ، چونکه ئەوە هـاوکێشـەیەکی دۆڕاوە. پەیوەنـدی ئەزموونێـک و دەرفەتێکە بۆ ئەوەی له ڕێگەیەوە فێربیـت، پێبگەیـت و چێژ له کاتەکانت وەربگریت، کەس مەخەرەناو چوارچێوەی سەرسامبوونەوە به هۆی ڕووخسار وکەسێتییەکەیەوە.

. نهێنیی سـەرنجڕاکێشـان له ڕوخسـاردا نییە، یان له ئۆتۆمبێلی وەرزشـیدا، یان له تاتۆدا، یان له نیشـاندانی تورەیی بەردەوام له ڕووخسـارتدا، نهێنی له توانای تۆدایە بۆ ئەوەی خۆت بیت، بەبێ بەربەست و ترس له کەسێتییە ناوازەکەت.

. وەرزش وەک شـێوازێکی ژیان و، به تایبەتی بۆ دروسـتکردنی لەشـێکی گونجـاو و لەبەردڵان و، هونەری جەنگی بۆ زیـادکردنی بوێریی ڕووبەڕووبوونەوە سودی دەبێت، بەڵام ئەمانە بنەما نین.

. مرۆڤی ڕاسـتەقینە له ڕەتکردنەوە نـاترسـێت و توانـا و هێزی وازهێنـانی هەیە، چونکه خۆبەڕێوەبەرە، بەڵام نەڕێنیی میهرەبـان به جۆرەها ترسی وەک ڕەتکردنەوە و وازهێنانِ دەورەدراوە.

. لاسـاییکردنەوەی کوێرانەی ئەوەی، که پیاو دەبێت لەسـەر چی بێت و، هەوڵدان بۆ بادانەوە بە لای سـەقامگیربووندا، سـەرنجڕاکێشـییت کەمـدەکـاتەوە و دەتکـاتە لەبەرگیراوەیەکی بێزراو. (پرسـیـاری چەمکەکانی پیاوەتیی شێوێنراو).

. له چاوی ئەوی تردا به دوای پەسەندکردندا مەگەڕێ.

. خۆت بخەرەناو ئەزموونی یەکترناسینی ڕۆنراو لەسەر بنەما زانستییە دروستەکان، لە ژینگەیەکدا، کە وێنای تۆ بکات. تا ئەزموونت زیاتر بێت و زیاتر وردببیتەوە لە هەڵسەنگاندنیدا، ئەزموون و تێگەیشتنی سۆزداریت زیاتر دەبێت، ئەمەیش سەرنجڕاکێشییت زیاتر دەکات، لەگەڵ پەیبردن بە دووبارەبوونەوەی ئەو هەڵانەی، کە ئەنجامیدەدەیت.

. لەناو هاوڕێکانت، یان لە پەیوەندییەکەتدا مەبە بە گاڵتەجاڕ، کە بە دریژایی کات هەوڵدەدەیت تەشقەڵەباز و گاڵتەچی بیت. مرۆڤی پێگەیشتوو گفتوگۆکان بە هەتەری وەردەگرێت و دەزانێت چی دەڵێت، هەروەها دەزانێت، کە بوێری سەرنجڕادەکێشێت نەک گاڵتەوگەپ و، گرنگی بە خۆشکردنی کەشوهەوای دەوروبەری بە گاڵتەوگەپی بێکەڵک نادات.

. مەبە بە بەندەی هاوبەشەکەت و، بزانە هەر کەسێک خۆی لە پلەیەکی زۆر نزمدا ببینێت، کەس بیر لە پەیوەندی ناکاتەوە لەگەڵیدا، وەک ئەوەی سعود وتی: "لە کوێ ئافرەتێکم بەم جوانییە دەستکەوێت، کە پەسەندمبکات؟" ئەو لە هیچ پەیوەندییەکدا نابێتە ئەستێرە، بەڵام کەسی پێگەیشتوو هەمیشە وێنای بەهایەک بۆ هەر کەسێک دەکات.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

زۆرێک لە بۆچوونەکان پێیانوایە، کە ترسی مرۆڤ ڕەنگە ژیانە ڕاستەقینەکەی دروستبکات، بەڵام من کەسێکی ڕاستبینی زانستیم و ئەستەمە بەبێ بەڵگەی بەرجەستە باوەڕم بە چەمکێکی لەم شێوەیە هەبێت، بەڵام لە ڕێگەی کارەکەمەوە دوای بە دواداچوون بە دریژایی چەندین ساڵ بۆ زۆرێک لە کەیسی نەخۆشەکان تێبینیمکرد، کە لە

ڕاستیدا ئەم چەمکە بەشێکی زۆر ڕاستە، بەڵام من وشیار نەبووم، ئایا بۆچی؟ من کەسێکم، کە ئەزموونی خۆم پشتگوێناخەم و دەزانم، کە دەروازەیەکە بۆ دروستبوونی بیری ڕاستەقینە و، لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەکانمەوە لە زانستی دەمارەکاندا، گەیشتمە بەشێکی مێشک، کە پێیدەوترێت Reticular Activating System - سیستەمی چالاککەری تۆڕ - وەک سیستەمێک کاردەکات بۆ پاڵفتەکردنی هەموو ئەو شتانەی، کە ناتەوێت سەرنجی بخەیتەسەر و، سەرنج دەخاتەسەر ئەو شتانە، کە دەتەوێت، لەبەر ئەم هۆکارە کاتێک لە ئاهەنگێکی پڕ هەراوزەنادا دەبیت، چێژ لە دەنگی گۆرانیبێژەکە وەردەگریت - دەتوانیت تەنها سەرنجت لەسەر ئەو شتانە بێت، کە دەتەوێت و، هەموو شتەکانی دەوروبەری پاڵفتەبکەیت - و ئەگەر گوێت لە دەستەواژەیەکی نوێ بوو، تێبینیی بوونی دەکەیت لە ژیانی ڕاستەقینەتدا و، ئەگەر فێری وشەیەکی نوێ ببیت لە زمانی ئینگلیزیدا، تێبینیی ئەوە دەکەیت، کە لە فیلمەکەدا بە شێوەیەکی گەورەتر دەردەکەوێت، لە ڕاستیدا ئەم وشەیە پێشتریش بوونی هەبووە، بەڵام لە دەرەوەی چوارچێوەی سیستەمەکەدا بووە. ئەم سیستەمە هەوڵدەدات بیروباوەڕەکانت سەبارەت بە ژیانی ڕۆژانە بچەسپێنێت و، هەڵدەستێت بە کۆکردنەوەی هەموو ئەو بەڵگانەی، کە ئەوە دەسەلمێنن باوەڕت پێیەتی، ئەگەر وا خۆت بینی، کە خراپیت لە وتنەوەی وانەکاندا، هەوڵدەدات بە دوای ڕووداوەکاندا بگەڕێت و دۆخێک دروستبکات، کە ئەم لاوازییەت تێدا بەهێزتربکات. باوەڕی مرۆڤ سەبارەت بە ژیانی خۆی وەک ئەوەی کەسەکە دەیەوێت لە مێشکدا لێکدەدرێتەوە، ئەگەر دڵنیابیت لەوەی، کە کارێکی تایبەت دروستناکەیت، ئەوا ژیریێت هەوڵی پشتڕاستکردنەوەی ئەم دڵنیاییە دەدات. هەر لەبەر ئەمەیشە پێویستە بزانیت، کە ئەوەی بە چڕی سەرنجی دەخەیتەسەر زیاتر لە ژیانی ڕاستەقینەتدا دەبینیت. مرۆڤ

به نائاگاییەوە سەرنجی لەسەر ترسەکانی دەبێت و، ئەمەیش بەشدار دەبێت لە دروستکردنیاندا. هەندێک لە زانایان پێیانوایە ئەم سیستەمە بە هێزێکی سەروو سروشتیی نەزانراو کاردەکات بۆ دروستکردنی ڕووداو و کارەساتەکان، کە لە ڕاستیدا دێنەدی. بۆ بەدواداچوونی زیاتری ئەم بابەتە، پێشنیاری خوێندنەوەی پەرتووکی "تۆ پلاسیبۆی: چارەسەری ئەندێشەیی - جۆ دیسپێنزا" دەکەم.

ئالوودەبوون دیاردەیەکە بەزۆری لەگەڵ کەسی نەرێنیی میهرەباندایە، بۆ کەمکردنەوەی توندیی ئەو ئازارەی، کە پێیەوە دەنالێنێت بە هۆی کەڵەکەبوونی بەردەوامی چەپاندنی هەڵچوونە هەستییەکان، چونکە خاوەنی هیچ سنورێکی کەسی نییە، بۆیە لە ژیانە ڕاستەقینە ئازاربەخشەکەی خۆی هەڵدێت و، خۆی بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، فیلمی ڕووت، حەشیش، ماددە هۆشبەرەکان، خواردنەوە ، سێکس، یارییە ئەلیکترۆنییەکان و زنجیرە تەلەفزیۆنییەکان سڕدەکات.

ئەودرۆیەی، کە ڕەنگە بگاتە ئاستی نەخۆشی. - Pathological Lier- بۆ پەردەپۆشکردنی نەنگی و هەڵەکانی، چونکە ناتوانێت بەرپرسیارێتی هیچ هەڵەیەک لە ئەستۆبگرێت و، ناڕوونە لە بەرامبەر کەسێتیی خۆیدا، هەوڵدەدات جوانی بکات و شتگەلێک بداتەپاڵ خۆی، کە ڕووی نەداوە، بۆ ئەوەی بەو کارە پەسەندکردن بدەستبێنێت و، هەر بۆیەیش دەبینیت زیادەڕەوی لە دەربڕین، قسەکردن و هەستەکانیدا دەکات.

مەرج نییە نەرێنیی میهرەبان نەخۆشینە درۆ (درۆکردنی ناچاری)ی لەگەڵدا بێت و، ڕەنگە بە شێوەیەکی زیاتر درۆ لەگەڵ کەسێتیی خۆپەرست و دەرونپەشێودا بێت، ئەو نیشانانەی بەڵگەن لەسەر نەخۆشینە درۆ:

- زیادەڕەویکردن لە هەستەکان. "زیادەڕەوی لە گوزارشتکردن لە بارودۆخ و ڕووداوەکان، ئازار و دڵتەنگی، خۆشەویستی و سۆز".

. ئایا بیستووتە کاتێک کەسێک چیرۆکێک دەگێڕێتەوە، هەندێک ڕووداوی لە ئەندێشەی خۆیەوە بۆ زیادەکات بۆ ئەوەی وایلێبکات جوانتر دەربکەوێت، یان کەسێک، کە بە جۆشەوە دەگری بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندییت و، دوای ئەوەی سووکایەتیپێدەکات، ئەم ڕەفتارە دووبارەدەکاتەوە، یان کەسێک، کە بە شێوەیەکی گوماناویی ناژیرانە خۆشەویستیی خۆی دەربببڕێت؟

. بە شێوەیەک درۆدەکات، کە تێکەڵە بە هەڵچوونی هەستی، بۆیە پەی بەوە نابەیت، کە درۆیە، ڕاستگۆیانە درۆدەکات، وەک ئەوەی خۆی باوەڕی بە بەشێک لە درۆکە هەبێت و تێیدا بژی و، ژیانی لەسەر ڕۆبنێت.

٢- درۆکردن لەسەر بابەتە بێبایەخەکان. "ڕەنگە لێیبپرسیت لە کوێیت، بڵێت لە یاریگەدام، کەچی لە باخیشدایە، بەبێ هەبوونی هیچ هۆکارێکی ژیرانە بۆ ئەو درۆیە.

٣- ئەگەر سەرنج بخەیتەسەر وردەکاریی ڕووداوەکان و ئەوەی دەیڵێت، هەروەها بە پرسیاری بنکۆڵکاریی وردەوە چوویتە بنج و بناوانی، ڕەنگە بشڵەژێت، بیانووبهێنێتەوە و هەوڵی گۆڕینی بابەتەکە بدات.

٤- منیش دەمکرد. "باسی ئەو شتانەت بۆ دەکات، کە ویستوویەتی بیکات، بەڵام لە ڕاستیدا هیچ کردارێکی ڕاستەقینە نابینیت".

٥- بەڵێنی چرکەساتی. "ئەم کارە دەکەم و نایشیکات".

٦- سوێند و پەیمان. "سوێندخواردنی چەندبارە بە ناوی خوداوە، بۆ ئەوەی قایلتبکات، کە ڕاستدەکات".

- لە ڕووی کەسییەوە:

بە هۆی قوولّیی گرێی خۆبەکەمزانینەوە، سەرسامبووم بەو کەسە وشیارەی، کە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی هەیە، یان بە ڕوونی هەستەکانی دەردەبڕێت، یان لەشێکی بەهێزی هەیە. بۆیە نیوەی ڕاستیم لێشاردرایەوە و، ناتوانم کەموکوڕییەکانیان ببینم و بە جیاوازییەکی ناشایستە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەم.

لە بەرامبەر ئەوانەی، کە لە خۆم بە کەمتر و لاوازتر دەمبینین، خۆم بەرزدەکردەوە و (من)ی ناخم گەورەتر دەبوو و، لە بەرامبەر ئەو کەسانەی، کە سارسامبووم پێیان، دەبمە کەسێکی نەرێنیی میهرەبان و توانای ڕووبەڕووبوونەوەیانم نابێت.

جارا‌ن پێموابوو، کە شێوازی پاڵنەری هەستەکان، نەرێنیی میهرەبان، قایلکردنی ئەوی تر لەسەر حیسابی خۆت، بینینی ڕۆڵی پاڵەوان، بەخشین و، زیادەڕەویکردن لە بەردەستبوون، بناغەی سەرنجڕاکێشیین، بۆیە نەمدەزانی، کە چۆن هەندێک کەس سەرنجڕاکێش دەبن و، نهێنی شکستی من لە پێکهێنانی پەیوەندییەکی دروست چی بوو.

کاتێک ژیانم لە دیوە نەرێنییە میهرەبانەکەیەوە بیردەکەوێتەوە، ئازارمدەدات، جا چ لە ڕووی خێزانییەوە، چ لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، چ لە ڕووی سۆزدارییەوە و، تەنانەت لە بواری کاریشدا، لە ڕاستیدا من لە زیندانێکدا دەژیام، ناوەندەکەی خودی خۆم بوو، بەم هۆیەوە بۆ ماوەی چەندین ساڵ لە خۆم دابڕام و، سەرمسوڕما لەوەی، کە

زۆربەی پســـپۆڕانی جیهـانی عەرەبی ڕەهەنـدەکـانی ئەم دیـاردەیە نازانن.

من بە دوای هەر ڕێبەرێکدا دەگەڕام، کە نهێنیی ئەو شتانە بزانێت، کە من بەدەستیانەوە دەمنالآند، بە ڕاستی تووشی حەپەسان بووم کاتێک بە بوونی ئەم دیاردەیە و چۆنێتی دروســـتبوونیم زانی و بەوەی، کە ڕێژەیەکی زۆر لە ژن و پیـاو بە بێدەنگی بە دەســـتیەوە دەنـاڵێنن، هەروەها لەبەرئەوەی نابێتە هۆی دەســـتەوەســـتاوی و لاوازییەکی ڕوون و بەرچـاو لە ژیـانی مرۆڤـدا و، لە دەرەوە زۆر ئـاســـایی دەردەکەون.



دۆخـــی چـــواردەیـــەم:

گرێی ماددە (پارە):

- جیاوازیی نێوان ڕژد و پێداگر و ئەو کەســـەی، کە گرێی ماددە (پارە)ی هەیە:
- گەنجی سەرکێش و پیری ترساو:
- چۆنێتیی ڕزگاربوون لە گرێی ماددە (پارە):
- بگڕێرەوەســـەر چیرۆکی ســـالم: "دۆخی گرێی منداڵ" لە ڕووی دارایی(ماددە)وە:

سالم وەک ئەندازیارێکی میکانیکی کاردەکات و مووچەکەی ٩ هەزار دۆلارە.

خۆی لە کۆبوونەوەی هاوڕێکانی دەدزییەوە، کە دەبوو تێیدا بەشداری لە کڕینی ژەمی ئێوارەدا بکات، یان دوای تەواوکردنی ژەمی ئێوارەی هاوڕێکانی دەچوو، بۆ ئەوەی ناچار نەبێت لە ڕووی داراییەوە بەشداریبکات.

تەنها لە کاتی داشکاندن و جلوبەرگی کوالێتیی نزم دەکڕێت، لە لیستی نرخی خواردنی چێشتخانەکان وردەبێتەوە لە ترسی ئەوەی تێچووەکەی لە ٣٠ دۆلار تێنەپەڕێت، لە ترسی دەستبڵاوی بە تەواوی خۆی لە چوون بۆ بازاڕکردن، یان بۆ چێشتخانە گرانبەهاکان دەپارێزیت.

ئەگەر بچێتە میوانخانەیەک هەوڵدەدات ئەوەی لە توانایدایە لە ژوورەکەدا لەگەڵ خۆی بیبات، بۆ ئەوەی پارەکەی بەفیڕۆنەچێت. لەگەڵ منداڵەکانیدا ڕڕد نییە، بەڵام بیریاندەخاتەوە، "پارەکانتان بەفیڕۆمەدەن" لەگەڵ ئەوەیشدا هەمیشە خۆی لە بەرپرسیارێتییەکانی ماڵەوە دەدزێتەوە لەگەڵ ژنەکەیدا و،

هەمیشە دووبارەیدەکاتەوە "تۆ دکتۆرێکی ملیۆنێری و، پێویستە تێچووی ماڵەکە لەئەستۆبگریت" هەرچەندە لە شێوەی گاڵتەدا ئەمە دەڵێت، بەڵام هەمیشە لێکۆڵینەوەیشی لێدەکات سەبارەت بە مووچەی مانگانە و سەرەموچەی ساڵانە.

مانگانە ژنەکەی کرێی خانووەکە دەدات و هاوکاریی ماڵەوە دەکات و پێویستییەکانی ماڵەوە لە خواردن دابیندەکات، بەڵام ئەو هەمیشە بەهانە دەهێنێتەوە، گوایە لەبەر بارودۆخی لە ئێستادا بە هۆی قەرزارییەوە پارەی نییە و، بەڵێنی قەرەبووکردنەوەی پێدەدات،

تێچووی مانگانەی دەداتێ، بەڵام هەمیشـــە ئەو بەخشـــینەی بەڕوودا دەداتەوە، هەندێک جاریش ئەگەر ژنەکە بە پێداگرییەوە داوایلێبکات، بڕە پارەی تری پێدەدات.

لە ڕۆژانی لەدایکبوونـدا تەنهـا گوڵ دەهێنێـت و، ئەگەر کەوتە تەنگوچەڵەمەوە بە هۆی ئەوەی، کە هیچ هەوڵ و کۆشـــشـــێکی ڕاســـتەقینەی نـابینێت، ئەوە بیریدەخـاتەوە، کە گرنـگ نـاوەڕۆکە، هەرچەنـدە هەنـدێک جـاریش دیـاری (پەیکەر) لە شـــێوەی یـاری ئەلیکترۆنیدا بە نرخێکی گران دەکڕێت. هەر کـات پێشـــنیاردەکەم گەشـــتبکەین، ڕەتیـدەکـاتەوە بە بیـانووی ئەوەی، کە پێویســـتە قەرزەکانیان بدەنەوە، ســـەرمســـوڕدەمێنێت کە لەگەڵ هاوڕێکانیدا گەشتەکات و بیانووەکەیشی ئەوەیە، کە گەشتێکی هەرزانە.

- گرێی ماددە (پارە):

بیروبـاوەڕەکـانی تـاک تـایبەت بە بـابەتی دارایی، ڕۆڵێکی بەرچـاوی هەیە لە ژیـانی دارایی و پیشـــەییدا. لە گرێی مـاددەدا مرۆڤ وەک ســـەرچـاوەیەکی خێرا لەنـاوچوو، هەروەهـا دەروازەیەکی دڵنیـایی ســـەرەکی بۆی، لە پـارە دەڕوانێت و، لە پـارەکانی دەترســـێت و، خۆپارێزی دەکات لە هەژاری، هەمیشـە دووبارەیدەکاتەوە: "پارەیەکی زۆرم نـیـیە و، پێویســـتە ئەوەنـدەی دەتـوانـم زۆرتـرین پـارە پاشـەکەوتبکەم، لە چاوەڕوانیی ئەو ڕۆژە ڕەشـەی، کە پێویستم پێی دەبێت".

- جیاوازی نێوان ڕژدی، گرێی ماددە (پارە) و پێداگری:

- ڕژدی یەکێکە لە شـێوەکانی گرێی ماددە، ترس لە بابەتە مادییەکان دەگاتە پلەیەکی ترسـناک، بە جۆرێک کەســەکە پارە بۆ خۆی، یان بۆ

ئەوی تر خەرجعناکات و، ڕەنگە قایلبێت ژیانێکی سەخت بژی، تەنها بۆ پارێزگاریکردن و پاشەکەوتکردنی بڕێکی زۆری پارە.

- ڕەنگە لە گرێی ماددەدا کەسەکە بەم شێوەیە خەرجییەکانی پۆلێنبکات. نمونە:

. "ڕەنگە بۆ خۆی و منداڵەکانی خەرجبکات بەڵام بۆ ژنەکەی خەرجناکات، ئەگەر پێویستیشی پێی بێت".

. "ئەگەر بیەوێت شتێک بۆ ژنەکەی بکڕێت، لە بری ئەوەی کاڵایەکی وەک جانتایەک، کە ژنەکەی دەیەوێت هەڵیبژێرێت، زێڕی بەسەردا دەسەپێنێت، بە بیانووی ئەوەی زێڕ بۆ داهاتوو بەسود دەبێت".

. "لەوانەیە شوکولاتە و گوڵ پێشکەشی هاوبەشەکەی بکات و، هیچ شتێکی گرانبەهای بۆ نەکاتە دیاری، بیانووەکەیشی ئەوەیە، کە دیاری بە ناوەڕۆکە. ئەمە ڕاستە، بەڵام ئەگەر پارەت هەبێت ئەوا بەهای دیارییەکە جیاوازی دروستدەکات، کە ئاماژەیە بۆ ڕادەی خۆشەویستییت بۆ هاوبەشەکەت".

- پێداگری: بریتییە لە زانینی پێویستییە گرنگەکان و تەواوکاریی(کەمالیات)ەکانت و، ڕێکخستنی سامانەکەت بە وەبەرهێنانێکی دروست، بەبێ ترسی لەدەستدانی پارە، تۆ وەک مرۆڤێک بەهای خۆت، یان دڵنیاییت بە گرێدراو بە پارەوە نابینیت، تۆ دەبینیت، کە خۆت خودی بەهایت و، تۆ ئەو کەسەیت، کە پارەکە پەیدادەکەیت.

ئەو کەسەی، کە گرێی ماددەی هەیە، لە نائاگاییدا لە ترسێکی بەردەوامی لەدەستدانی پارەکەیدا دەژی و، پارەیش دەبەستێتەوە بە بەهای خودییەوە، بە گشتی ئەمەیش لەبەرئەوەیە، کە ئەم گرێیەی لە

دایک و باوکییەوە بۆ ماوەتەوە، یان وەک منداڵێک بێبەشکراوە لە پارە و، فەرمانی پاشەکەوتکردن و خەرجنەکردنی بۆ خۆی پێکراوە.

هەڵوێستەکانی مرۆڤ بەرامبەر بە ماددە ڕووی ڕاستەقینەی ئاشکرادەکەن و، ئەگەر بابەتەکەیش پەیوەست بێت بە ماددەوە، ڕەنگە لای هەندێک کەس دڕندەکەی ناخیان دەرکەوێت.

تێبینیدەکرێت، کە بە زۆری ئەوانەی ماڵ-خۆشەویستن، لە ڕووی سۆزداریشەوە چروک، خۆپەرست و بایەخنەدەرن بەرامبەر ئەوی تر و، هەمیشە پێشبینیی خراپترین دەرئەنجام دەکەن لە ئەندێشەیاندا "ڕەشبین".

بەڵام مەرج نییە ئەم نیشانانە هەبن.

- ڕەفتارەکانی ئەو کەسەی، کە بە دەست گرێی ماددە (پارە)وە دەناڵێنێت:

. دەیەوێت زۆرترین بڕە پارە کۆبکاتەوە و، لە هەژمارەکەیدا ژمارەیەکی گەورە ببینێت.

. لە بەخشین دەترسێت

. سەرنجی دەخاتەسەر نرخی کاڵا پڕوپوچەکان و، هەوڵدەدات لە ڕێگەی شتە بچوکەکانەوە پاشەکەوتبکات تەنانەت ئەگەر خۆیشی بێبەشبکات.

- جیاوازیی نێوان ژیریی گەنجی سەرکێش و پیری ترساو:

- گەنجی سەرکێش: ئەوەندەی خۆی دەخاتەناو ئەزموونەکان و دەرفەتەکان دەقۆزێتەوە و سەرکێشی دەکات، بایەخ بە پاراستنی بەرزترین ژمارەی بانکی نادات، هەمیشە چاوی لە گەشەکردنی کارەکەی خۆیەتی و، سودی قازانجەکانی دەگەڕێنێتەوە بۆ کارەکەی،

بۆ ئەوەی زیاتر گەشەبکات و دەرکەوێت، لە دۆڕان و شکستی کاتی ناترسێت، هێندەی بە دوای ئەزموونێکی نوێدا دەگەڕێت، کە بتوانێت لێیەوە فێربێت و پێبگات، هەروەها بە دوای دەستەبەری و دڵنیاییەوە نییە.

"لەم پڕۆژەیەدا وەبەرهێنان دەکەم و دڵنیام، کە سەرکەوتووم" ئەندێشەی باشترین ئەنجامە.

ئەگەر لە ڕووی ڕواڵەت و ڕووکارەوە سەرکەوتوو نەبم، ئەوا لێیەوە فێردەبم و، شکستەکەیش سودم پێدەگەیەنێت بۆ سەرکەوتنی ناوەکیم، هەروەها سەرکێشی چێژ و خۆشییە لە ژیاندا".

- پیری ترساو: لە هەر ئەزموونێک دەترسێت و، هەمیشە چاوەڕوانی خراپترین ئەنجام و زیان دەکات، بەهای خۆی لە مادەدا دەبینێت، نەک لە ئەزموندا، بەردەوام لە زیانکردن دەترسێت و، سنورێک بۆ گەشەکردنەکەی دادەنێت و بەردێکی دەخاتەسەر و، بە دوای دڵنیاییەکی تەواودا دەگەڕێت بۆ سامان و ماڵەکەی و، ئەمەیش بەژوری ژیانێکی تاڵی بۆ دروستدەکات، کە تێیدا سەرمایە و سامانەکەی گەشەناکات، چونکە خۆی لە دەرفەت و ئەزموونەکان بێبەشکردووە.

ئەگەر لە پڕۆژەیەکدا شکستی هێنا، ئەوا دەگاتە ئەو ئەنجامەی، کە هەمیشە باوەڕی پێی هەبووە "دەمزانی، کە پێویست ناکات سەرکێشی بکەم، ئەم بابەتانە تەنها بۆ بازرگانەکانە و بۆ کەسانی وەک من نییە". بزانە هەمیشە ئەو چیرۆکەی بە گوێی خۆتیدا دەدەیت سەبارەت بەوەی، کە تۆ کێیت و، چاوەڕوانی چی دەکەیت لە ژیانتدا زۆربەی جار دەبێتە ژیانی ڕاستەقینەیخۆت و داهاتووت. - Self-fulfilling -prophecy

- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆنێتیی ڕزگاربوون لە گرێی ماددە (پارە):

١- هەرچەندە پارە کۆبکەیتەوە دڵخۆش نابیت، دڵنیایی ڕاستەقینە لە خودی خۆتدایە.

٢- گۆڕینی بیروباوەڕەکانت سەبارەت بە ماددە (پارە). هەندێک پەرتووک، کە ڕەنگە لەم لایەنەی زانیارییەوە یارمەتیدەرت بن:

. باوکی دەوڵەمەند و باوکی هەژار - ڕۆبەرت کیۆساکی.

. دەوڵەمەندترین پیاوی بابل - جۆرج کلاوسۆن.

. نهێنییەکانی مێشکی ملیۆنێر - تی. هارڤ. ئیکەر.

٣- ئەم گرێیە واتێدەکات تەنیا بیت بەبێ ژیانێکی کۆمەڵایەتی، چونکە مێشکت سەرقاڵدەبێت بەو ژمارانەوە، کە خەرجیاندەکەیت.

کۆکردنەوەی پارە بەبێ ئامانجێکی ڕوون، واتێدەکات لە ژووڕێکدا بەند بیت و، چێڕ لە سەرمایە و سامانەکەت وەرنەگریت، بۆیە ئەمە یەکێکە لە گەورەترین کۆتەکانی سەر زەوی، کە پێویستە بە زووترین کات خۆتی لێ ڕزگار بکەیت. مەبە بە کۆیلەی پارە و، لەرزۆک و فشەڵ مەبە بەرامبەری، بیرتنەچێت، کە پارە بۆ زیادکردنی خۆشبەختی بۆ ژیانت دروستکراوە، بۆیە چێژی لێوەربگرە.

٤- بیرکردنەوەکانی گرێی ماددە (پارە) هێرشت دەکەنەسەر بۆ ئەوەی واز لە بەخشین بهێنیت، بۆیە بەرەنگاریان ببەرەوە.

دەستبکە بە بەخشین بە نزیکەکانت بەبێ ئەوەی داواتلێبکەن و، تێبینی ئەو خۆشییەی سەر ڕووخساریان بکە، هەستکردن بەوەی ، کە تۆ کەسێکی بەرپرسیاریت بەرامبەر بە ئەوی تر، بە پارە ناپێورێت.

٥- دەنگی گرێکانت هێرشت دەکەنەسەر "پێویستە لەم شتانەدا پارە بەهەدەرنەدەیت، چونکە شتومەکی هەرزانتر هەیە و، هەمان مەبەست دەپێکێت".

خۆت دڵخۆشبکە، کاڵا، جلوبەرگ و کەلوپەلی بەنرخ بکڕە، خۆت بانگهێشتی چێشتخانەیەکی بەناوبانگ بکە، چونکە شایەنی ئەوەیت. ئەگەر پارە بۆ خۆت خەرجنەکەیت، بۆ کەسی تریشی خەرجناکەیت، هەمیشە بە دوای هەرزانترین کاڵادا مەگەڕێ بۆ خۆت، چونکە ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە پێزانینت بۆ خۆت نییە. "بێگومان لێرەدا باسی ئەو کەسانە ناکەم، کە بە شێوەیەکی ناچاری بارودۆخی داراییان خراپە، بەڵکو باس لەو کەسانە دەکەم، کە سەرمایە و سامانیان هەیە، بەڵام بەرامبەر بە خۆیان چروکن.

٦- کاتێک بانگهێشتدەکرێیت بۆ ئێوارەخوانێکی هاوڕێیانە، هەوڵبدە تۆ ئەو کەسە بیت، کە دەستپێشخەری دەکات بۆ پارەدان، بەڵکو بیکە بە ڕێوڕەسمێک، کە هەمیشە لەگەڵ کەسانی نزیک لە خۆت دەستپێشخەریی پارەدانەکە بکەیت، هەرچەندە لە ناوەوە هەست بە ئازار دەکەیت، بەڵام وردە وردە ئازادتدەکات، چونکە ئەوە ڕەفتارێکە، کە دڕێی گرێی ماددە (پارە)یە، بەڵام تاکە ڕێگایە بۆ ئازادبوون.

٧- گاڵتە بە ترسانت لە پارە مەکە، هەرگیز لە پێناو گاڵتەوگەپدا نازناوی ڕژد لە خۆت مەنێ و، ڕستەی وەک: "من لە دۆخی نەبوونیدام" دووبارەمەکەرەوە. ئەمانە ڕستەی سڵەمێنەرن.

٨- لەخۆگرتنی دارایی هاوبەشەکەت ڕەفتارێکی سەرنجڕاکێشە و، هەستێکی بەرزی دڵنیایی و خۆشەویستی دەگەیەنێت.

٩-تێچووی مانگانە بۆ منداڵکەت دابنێ.

١٠- بزانە کەسی بەخشندە چۆن کاردەکات:

. چێژدەبینێت کاتێک دەبینێت کەسی بەرامبەر دڵخۆشە بە بەخشینەکەی ئەم.

. ئەگەر برە پارەیەک بدات بە خۆشەویستەکەی بۆ ئەوەی جلێک بکڕێت، ئەوا سەرنجی خۆی لەسەر ئەندازەی جوانییەکەی دەردەبڕێت و، ئەو پارەیەی تەنها لەبەرئەوە پێنادات، کە ناچارە و پێویستە پێیبدات.

. پرسیاری پێویستییەکانی کەسە نزیکەکانی دەکات، هەندێک جاریش بە هۆی زانینی بارودۆخیان، بەبێ ئەوەی داوایلێبکرێت، دەبەخشێت.

. ئەگەر بەخشی بە کەسێک و ڕەتیکردەوە وەریبگرێت، ئەوا تا دوا هەناسەی هەوڵدەدات ناچاریبکات بەوەی، کە وەریبگرێت.

١١- ڕەنگە هەندێک لە خۆپەرستەکان پارە بەکاربهێنن بۆ ملکەچکردنی مرۆڤ "پێتدەبەخشێت بۆ ئەوەی بتکاتە کۆیلە و، بکەویتەناو کۆتی چاوڵەبەرییەوە، بەمەیش جڵەوی خۆت و ژیانت دەکات و، ناتوانیت ڕووبەڕووی ببیتەوە، چونکە چاوڵەبەری ئەویت".

١٢- بنەماکانی پاشەکەوتکردن:

. ١٠-٢٠٪ لە موچەکەت هەڵدەگریت بۆ ئەوەی وەبەرهێنانی پێبکەیت.

. وەبەرهێنان پێویستییەکە، وا باشترە لە کارێکی تایبەت، خانووبەرە، یان پشکداریدا بێت.

. مەترسە لە وەرگرتنی قەرز بۆ ئەوەی وەبەرهێنانی پێبکەیت، چونکە قەرزێکی بەقازانجە.

. خشتەی تێچووەکانی "مانگانەت ڕێکبخە.

لە وتەکانی جوبران خەلیل جوبراندا پەسـنێکی وردی گرێی ماددە هەیە، کە دەڵێت: "ئایا ترس لە پێویسـتی خۆی پێویسـتی نییە؟ ئایا تینوێتیی زۆر بۆ ئاو، لە کاتێکدا بیرەکە پڕە لە ئاو، ئەو تینوێتییە نییە، کە پاراونابێت؟"

بەڵام لەم بابەتەدا ئەمە پەسنی جۆرەکانی بەخشینە: "کەسانێک هەن بە دڵخۆشییەوە دەبەخشن و دڵخۆشییەکەیان پاداشتە، هەندێکیش بە ئازارەوە دەبەخشن و ئازارەکەیان پاکێتییە بۆیان، هەروەها کەسانێک هەن دەبخشـن و مانای ئازار لە بەخشـینەکەیاندا نازانن و داوای دڵخۆشـی ناکەن و نایانەوێت چاکەکانیان دەرخەن، ئەمانە لەوەی هەیانە دەیبەخشـن، وەک چۆن ڕەیحانە بۆنە خۆشـەکەی لە دۆڵێکدا بڵاودەکاتەوە". ئەو کەسـەی بە بەخشـین ئازاردەچێژێت، وردە وردە لە گرێی ماددە چاکدەبێتەوە. هەر کەسێک ببەخشـێت لە پێناو خودی بەخشـیندا، چونکە وێنای بەهایەکی مرۆیی دەکات بۆی، ئەوە ئەو کەسەیە، کە تامی ڕاستەقینەی بەخشین دەزانێت.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

هەر کەسێک بەهای خۆی بە پارەوە ببەستێتەوە، لەوانەیە بە دەست دڵەڕاوکێیەکی بەردەوامی پەیوەسـت بە پـارەوە بنـالێنێـت، کە وایلێدەکات هەر چالاکییەک، یان ڕووداوێکی پەیوەسـت بە ماددەوە بیخاتە دۆخێکی بەردەوامی هەڵچوون و نائاسودەییەوە و، ئەگەر بڕە پارەیەکی زۆر لەدەستبدات لەوانەیە تووشی ناوەناوە خەمۆکی ببێت، چونکە بە جۆرێک لە جۆرەکان خۆیی لەدەسـتداوە، یان هەندێک جار تووشـی تێکچوونی دەمـاریی دەکـات، کە پێویسـتی بە چوونە نەخۆشخانە هەیە.

- له ڕووی کەسییەوە:

گرێی ماددە بۆ ماوەیەکی درێژی ژیانم هاوڕێی ڕێگام بوو، بەڵام هەرگیز نەمدەزانی بوونی هەیە، لە ترسی خۆم و بۆ پاراستنی دڵنیاییم هەر خەریکی کۆکردنەوە بووم، لە خەرجکردندا دەستپێشخەریم نەدەکرد بۆ ئەوانەی نزیکن لێمەوە، ئەمەیش هەستێکی سڵەمێنەر دەگەیەنێتە ئەوی تر، چونکە ڕەنگدانەوەی خۆپەرستیی ناخە.

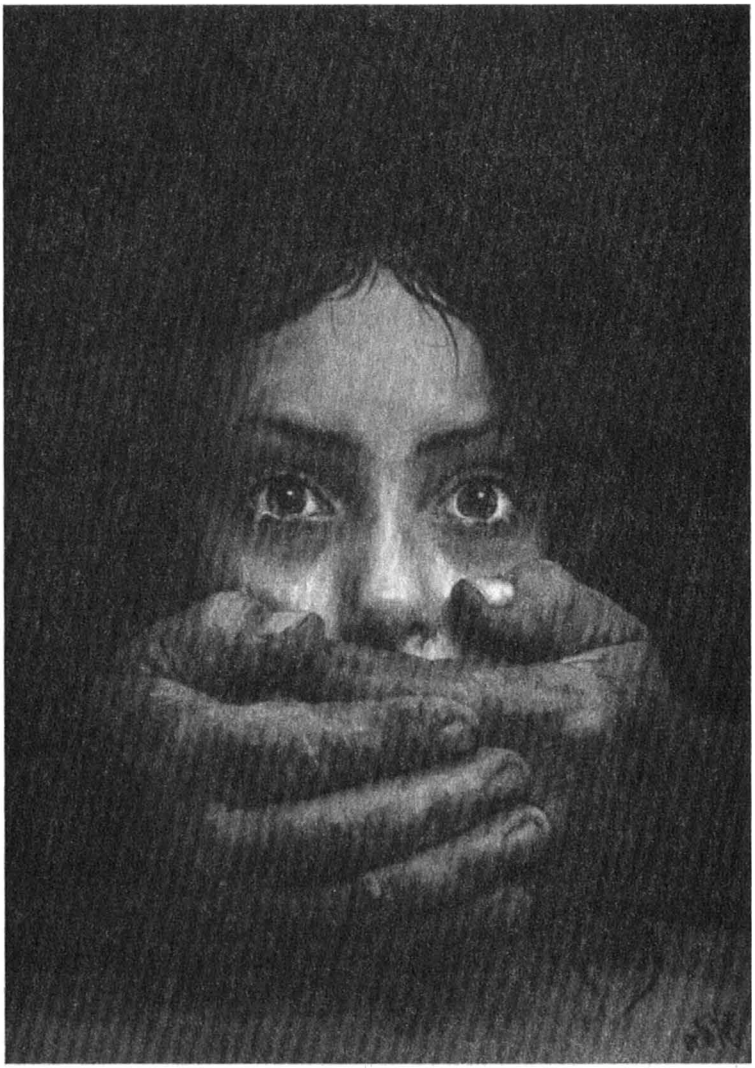
بەڵێ، من خۆپەرست بووم، چونکە کاتێک گەنج بووم، پێموابوو ئەوە ژیرییە دروستەکەیە.

خۆزگە دەمزانی، کە بەهـا لە خودی خۆمدایە، نەک لە ماددەدا، هەروەها من ئەو کەسەم، کە ماددەکە دروستدەکەم، نەک بە پێچەوانەوە، تا ئێستایش لەبیرمە، کە چۆن هەموو ئەوەی لە سەرەتاوە لە کاری تایبەتیی خۆمدا بەدەستهێنابوو، لە کەسە نزیکەکانمدا خەرجمکرد، هەرچەندە لەبەر ئەم کارە من شانازیم بە خۆمەوە دەکرد، بەڵام ئازاری بەرەنگاربوونەوەی گرێیەکە زۆر بە سوێ بوو، ئازادبوون لە بەندایەتییم بۆ ئەم گرێیە نهێنی دڵنیاییم بوو، ئەمڕۆیش دوای دەستلەکارکێشانەوەم لە کاری میری لە کارە تایبەتەکەمدا بە گیانی گەنجێکی سەرکێشەوە دەژیم.

تێبینییەکی گرنگ: بۆ ڕزگاربوون لەم گرێیە هەندێک جار ڕەنگە پێویستت بە خەرجکردنی هەموو ئەو شتانە بێت، کە بەدەستتهێناوە بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو باوەڕەی، کە توانای ئەوەت هەیە هەزار جاری تر بەدەستیبهێنیتەوە.

قسەیەکی بەناوبانگی بازرگان جیم ڕۆن هەیە دوای ئەوەی هەموو شتێکی لەدەستدا، دەڵێت: "من ئەو کەسەم ملیۆنان جار ئەو کارەم

کردووە و، هەزار جـاری تریش دەیکەمەوە، چونکە من بە بەهـامـ ئـازارمـدەدات، کە دایکـان و بـاوکـان هێشـــتـا بە شـــێوازی نەریتی ئامۆژگاری منداڵەکانیان دەکەن بۆ ئەوەی بە کۆکردنەوەی بڕوانامەی زانکۆ مووچەی مانگانە بەدەسـتبهێنن، لە جیهانی ئەمڕۆماندا پرسـەکە بە شـێوەیەکی ڕیشـەیی جیاوازە، دروسـتکردنی کاری تایبەت لەسـەر ئەو بنەمایانە ڕۆدەنرێت، کە تۆ بە ڕاستی بە پەرۆشیت بۆیان.



دۆخی پازدەیەم:

گرێی سێکس، چەمکەکانی و گێچەڵی سێکسی:

- جۆرەکانی سێکس وەک پێناسە:
- جۆرەکانی سێکس وەک ئامرازی جێبەجێکردن:
- هەڵە سێکسییە باوەکان:
- پشتێکردنی سێکسی و نەێنییەکانی.
- سێکسی خودی، یان خووی نەێنی(دەسپەڕ):
- چەپاندنی سێکسی:
- فیلمی ڕووت و چۆنێتیی ڕزگاربوون لێی:
- گێچەڵی سێکسی و کاریگەرییەکانی لەسەر ژن و پیاو:
- پەردەی کچێنی(پاکیزەیی)

- چیرۆک:

من حەمەدم (دۆخی چەمکی پیاوەتیی شـــێوێنراو) لە قوتابخانەیەکدا بووم، کە زۆربەیان ســـەر بە ڕەچەڵەکێکی دیاریکراو بوون و، منیش لەوان نەبووم، چەندین جار ڕووبەڕوی گێچەڵی ســێکســی بوومەوە، بەڵام دەترســـام یەک وشـــەیش بڵێم، چونکە زۆر باش ئەو ســـزایەم دەزانی، کە چاوەڕێم دەکات. من هەر لە تەمەنی منداڵییەوە ئالوودەی فیلمە تێکدەرەکـان بووم و لە نێو هـاوڕێکـانمـدا نەریتێک بوو، کە سەیری ئەم فیلمانە بکەن. لەبەرئەوەی من لە خێزانێکی زۆر پارێزکار بووم و هیچ کچێکی ترم نەدەناســـی جگە لە خوشـــکەکەم، جارێک گێچەڵمپێکرد و، هەڕەشـــەملێکرد، کە ئەگەر قســـەبکات بۆ کەس، لێیدەدەم، بۆیە تا دوای ماوەیەک بە کەســـی نەگوت، من کەســـێکی خراپ نیم و نەمدەویست زیانی پێبگەیەنم، بەڵام ئەو تاکە کچ بوو کە بەردەســـتبوو، ئەو ڕۆژەم لەبیرناچێتەوە، کە باوکم ئەو چیرۆکەی زانی، هەموو تووڕەیی خۆی لە خوشـــکەکەمـدا بەتـاڵکردەوە و، لێپرســینەوەی لێکرد لەســـەر ئەو جلانەی لە ماڵەوە لەبەریاندەکات و، پێویســـتە خۆی دابپۆشـــێت، هەروەها لەســـەر ئەم کارە لێیشـــیدا، لە کاتێکدا تەنها بە ســـەرزەنشـــتکردنی من و بەوەی، کە ئەم ڕەفتارە منداڵانەیە دووبارەنەکەمەوە وازیلێمهێنا!

تا زیاتر لە فیلمەکاندا ڕۆدەچووم، زیاتر لە مەیلی ژن بۆ ملکەچبوون تێدەگەیشـــتم و، دەســـتمکرد بە چێژوەرگرتن لە ســـەیرکردنی فیلمی تایبەت بە ڕەگەزگۆڕاو و هاوڕەگەزبازەکان و، ترســـام لەوەی، کە لە بنەڕەتـدا هـاوڕەگەزبـازبم، هەرچەنـدە دەیشـــزانم، کە حەز و ئارەزووەکانم بەرەو لای ژنانە و، ئەمەیش وایلێکردم ڕوو لە ئایندارى بکەم بۆ ئەوەی کەمێـک قەرەبووی هەڵەکـانم بکەمەوە، بەڵام تـا ئەمڕۆیش نەمتوانیوە واز لە ئالوودەبوون بە فیلمی ڕووت بهێنم.

کاتێک هاوسەرگیریمکرد، هەستمدەکرد پەیوەندیم لەگەڵ هاوسەرەکەمدا بێزارکەر و سارده، زۆر دەستپێشخەری ناکەم و، ئەگەر ئەویش دەستپێشخەری بکات بیانوودەهێنمەوە، واملێهات لە دەرەوەی چوارچێوەی هاوسەری دەستمکرد بە پەیوەندییەستن و، هەندێک جاریش بەم هۆیەوە گەشتمدەکرد.

من سومەییەم (دۆخی سندوقی یەدەک) خوشکی حەمەد، چوار جار ڕووبەڕووی هەراسانکردن بوومەتەوە، جارێک لەلایەن حەمەدی برامەوە، جارێک لەلایەن هاوسەری پوڕیمەوە، جارێکیش لەلایەن پیاوێکی بیانییەوە، کە لە ناوەندی بازاڕ کاریدەکرد و، جارێکیش لەلایەن شۆفێرەکەی ماڵەوەمان کاتێک منداڵ بووم. جگە لە بابەتی براکەم هیچم ئاشکرانەکرد و، هەڵوێستی باوکیشم ترسناک و زۆر دڵڕەقانە بوو، دایکیشم بە نازناوی لەشفرۆش بانگیدەکردم، بە بیانووی ئەوەی، کە من چیرۆکم بۆ مێردە بەڕەوشتەکەی پوڕیم هەڵبەستووە.

دایکم پەلکێشیکردم بۆ لای پزیشک بۆ ئەوەی دڵنیابێت لەوەی، کە پەردەی کچێنیم هێشتا بێگرفتە، چونکە ئەوی لە خۆم لا گرنگتر بوو، دوای ئەمە، پێموابوو من کچێکی سووکم و، واملێهات پیاوم وەک درندەیەکی وێرانکەر دەبینی، کە دەترسام نزیکببمەوە لێی، هەستکردن بە تاوانباری هێرشم بۆ دەهێنێت، چونکە ئەو ڕۆژەی شۆفێرەکە هێرشی کردەسەرم، بەرگریم لە خۆم نەکرد، بەڵکو بەبێ هیچ جوولەیەک وشکبووم، ڕقم لە سێکسە و تەنانەت قسەکردن لەسەریشی هەستی دڵپێکهەڵاتنم پێدەدات، مۆتەکە شوێنم دەکەوێت و، جاروبار خەودەبینم، کە دەستدرێژی دەکرێتەسەرم، هەست بە شەرمەزاری دەکەم و، هەر پیاوێک بە نهێنییەکەم بزانێت، نازانم چۆن پەسەندمدەکات، تا ئێستا و ڕۆژانە زیاتر لە جارێک خۆم دەشۆم،

چونکه هەســـتەکەم پاک نیم، تا ئەمرۆیش لە براکەم خۆش نەبووم، هەرچەندە دەزانم، کە پەشـــیمانە و، هەســـتەکانم بەرامبەر بە مێردی پوریم تۆڵەســـەندنەوەییە، بەڵام لە ناو و ناوبانگی خۆم دەترســـم، چونکە هیچ بەڵگەیەکم نییە لەسەر کارەکەی.

- چەمکە پێکهێنەرەکان لە جیهانی سێکسدا:

- جۆرەکانی سێکس وەک چەمک:

١- سێکسی غەریزەیی: سێکسکردن لەگەڵ کەسێکدا بەبێ هەبوونی هەســت و ســۆز و ســەرنجڕاکێشــانی هاوبەش، تەنها بە مەبەســتی دامرکاندنەوەی کەفوکوڵی ســێکســی لایەنێکیان، یان هەردوو لایان. نمونە:

. لە کاتێکدا سێکس لە بەرامبەر بڕە پارەیەکدا بکرێت.

. مێرد وەک ڕووبەکی کۆمەڵایەتی مامەڵە لەگەڵ ژنەکەیدا دەکات و بە گفتوگۆ، یان خۆشــەویســتی لێی نزیکنابێتەوە، بەڵکو تەنها کاتێک ئارەزووی بکات لێی نزیکدەبێتەوە.

٢- ســێکســی جەســتەیی: ســێکســکردن لەگەڵ کەســێکدا، کە ســەرنجڕاکێشــیی هاوبەش هەبێت لە نێوانتاندا، بەبێ هیچ هەســت و سۆزێک لە نێوان هەردوولادا. نمونە:

. پەیوەندیی سەرپێیی، یان بێباکانە.

. سەرنجڕاکێشیی شێوە و ڕواڵەتی دەرەوە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەم جۆرە پەیوەندییەدا، چونکە ئامانج تەنها بەدەســـتهێنانی چێژە، نەک پەیوەندییەکی سۆزداری.

٣- سێکسی سۆزداری: کاتێک ڕووەدات، کە پەیوەندییەکی سۆزداری لە نێوان ئەو دوو هاوبەشەدا هەبێت، چونکە لەسەر خۆشەویستی ڕۆنراوە.

. خۆشەویستی وابەستەیی پێگەیشتوانە.

. شێوە و ڕووخسار گرنگییەکی زۆری نییە، چونکە تۆ عاشقی ئەو کەسە بوویت و وردەکارییەکانیت خۆشویستووە، ئێمە لەگەڵ کەسێتی، ژیری و هەستدا دەژیین و ئەمەیە تا ماوەیەکی درێژ سەرنجمانڕادەکێشێت.

تێبینی: خستنەڕووی جۆرەکانی سێکس، تێڕوانینێکە لە ژیانی ڕۆژانەدا و، بەو مانایە نییە، کە من هاوڕام لەگەڵ جێبەجێکردنیدا بەم ڕێگایانە.

لە ڕووی دەرونییەوە، وایدەبینم، کە سێکسی غەریزەیی ڕەنگە ببێتە هۆی دروستبوونی شێواوی بۆ هەردوو لایەن، لە لایەکەوە دەبێتە هۆی بەکالاکردنی جەستە و، لە لایەکی تریشەوە ڕەنگە ئەوی تر هەست بە سوکی و بێبەهایی خۆی بکات تا دەگاتە نەمانی هەست.

لە پشت دەرگای نۆڕینگەکانەوە ڕەنگە کەسانێک بناسیت، کە بۆ ماوەیەک بازرگانییان بە جەستەیانەوە کردبێت، بە مەبەستی بەدەستهێنانی بڕە پارەیەک، کە بەشی خوێندن، یان چارەسەرکردنی ئەندامێکی خێزانەکەیان، یان فێرکردنی منداڵەکەیان بکات، بۆیە ئیشی من لێرەدا ئەوە نییە بڕیار لەسەر هیچ کەسێک بدەم، یان پاساو بۆ کردارەکە بهێنمەوە، یان گفتوگۆ لەسەر لایەنی ڕەوشتی، یان بیروباوەڕی بکەم، بەڵکو ئامانجی من ئەوەیە ئەوە ڕوونبکەمەوە، کە دوای کۆتاییهاتنی ئەرکەکە، بەبێ گوێدانە بیروباوەڕەکەی، درزێکی دەرونیی قوواڵی وەها بەجێدەهێڵێت، کە چارەسەرکردنی ئەستەمە.

- جۆرەکانی سێکس لە جێبەجێکردندا:

١- سێکسی تاکلایەنە

کەســـێکی خۆپەرســـتە، کە تەنها گرنگی بە تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆی دەدات بەبێ ئەوەی گرنگی بە هاوبەشەکەی بدات. یان ئالوودەی خووی نهێنی بووە. ئەو نیشانە بنەڕەتییانەی، کە ئاماژەن بۆ سێکسی تاکلایەنە:

- لەکاتی ســێکســکردن لەگەڵ هاوبەشــەکەیدا، پێویســتی بە هەوڵدانە، هەروەها بە هەنگاوی ڕۆتینی مامەڵەدەکات و، ڕەنگە بە شـــێوەیەکی نەریتی و لە کاتێکی دیاریکراودا دووبارەیانبکاتەوە.

بێدەنگە و گوزارشـــت لەوە ناکات، کە لەوی تردا حەزی لێیەتی و، دەیەوێت ئەنجامیبدات بۆی، یان ســـەرنجیڕادەکێشـــێت. هەوڵنادات بە شـــێوەیەکی زارەکی ئارەزووی هاوبەشـــەکەی بجوڵێنێت، هەروەها گفتوگۆی ســـێکســـێ و دۆســـتانە نازانێت. چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"هاوبەشـــەکەم لێمناپرســـێت، کە دەمەوێت چی بکەم و، پێمناڵێت چی دڵخۆشی دەکات".

"هەست بە کارلێککردن ناکەم لەگەڵ هاوبەشەکەم وەکو ئەوەی لەگەڵ ڕۆبۆتێکدا بم".

- وەک مرۆڤێک لەگەڵ ئەوی تردا کارلێکناکات، بەڵکو تەنها وەک جەستەیەک مامەڵەی لەگەڵدا دەکات.

٢- سێکسی دووڵایەنە:

- کارلێککردن و گفتوگۆ پێش ڕۆســـەکە و لە کاتی ڕۆســـەکەدا و دوای ڕۆسەکە ڕووەدات - گفتوگۆی سێکسیی وشیارانە:-

. پێش پەیوەندییەکە: لێمدەپرســـێت حەزم لە چییە، یان چ شـــتێک ڕەتدەکەمەوە؟

. لە کاتی پەیوەندییەکەدا: لە گفتوگۆکانماندا پێکەوە هاوبەشـــیدەکەین ســـەبارەت بەوەی، کە چی گونجاوترە بۆمان، زیاتر حەزمان لە چییە و چی ڕەتدەکەینەوە.

. دوای پەیوەندییەکە، پرسیارم لێدەکات دەربارەی ئاستی بەختەوەریم و، دەکرێت چی باشتر بکەین بەبێ شەرمکردن.

– هەر جارێک پرۆســـەکە بە شـــێوازێکی جیاواز و بە دەربڕینی نوێ نوێدەکرێتەوە.

– بە تۆندی بەبێ شەرمکردن حەز و خولیای خۆی بۆ هاوبەشەکەی دەردەبڕێت و، داوایلێدەکات گوزارشت لەوە بکات، کە حەزی لێیەتی.

– هەڵە باوەکان لە پەیوەندییە سێکسییەکان و دەرئەنجامەکانیان:

١– لەخۆنەگرتن دوای پرۆسەکە:

دوای پرۆسەکە، یان دەچێت بۆ ئەنجامدانی شتێکی تر، یان دەخەوێت، یان باسی شتێک دەکات لە ژیانی ڕۆژانەدا. "ئەوەی پێویستە ڕووبدات بریتییە لە لەخۆگرتن و قســـەکردنە لەســـەر ئەوەی، کە حەزت لێیەتی و، ئەوەی حەزت لێی نییە".

. لەخۆنەگرتن ئاماژەیە بۆ بێباکی بەرامبەر بە هاوبەشەکەت.

. ئاماژەیە بۆ نەبوونی پێگەیشتوویی سێکسی.

٢– نەرێنی و ملکەچ:

ڕەنگە هـاوبەشـــەکە ڕەفتـارێکی دیـاریکراو ڕەتبکـاتەوە، بەڵام بە لەبەرچاوگرتنی هەســـتی هاوبەشـــەکەی لەســـەر حســـابی خۆی

گوزارشـــــت له ڕەتکردنەوەکەی نـاکـات، دەمەوێـت تەنهـا ئەوە ڕوونبکەمەوە، کە من بڕیارێکی پێشوەختەم لەسەر ئەم ڕەفتارانە نییە و، بانگەشـەی ئەوە ناکەم، کە ڕاسـتن، یان هەڵەن، هەروەها کاری من لێرەدا ئـامۆژگـاریکردن نییە، بەڵام دەمەوێـت وێنەکە بۆ هەردوولا ڕوون بێت و، هیچ ڕەفتارێک نەکەن، مەگەر بە ڕەزامەندی هەردوولا بێت، چونکە پەیوەندیی سـێکسـی و دۆسـتانە توانای دروسـتکردنی زەبرێکی دەرونیی نائاگایانەی هەیە، ئەگەر بە شێوەیەک ئەنجامبدرێت، کە خودی ڕاســـتەقینەی تۆ ڕەتیبکـاتەوە. چەنـدین نمونە لە ژیـانی ڕاستەقینەدا:

. "حەز لە جێبەجێکردنی پرۆسـەکە(سـێکس) ناکەم بە شـێوازە نامۆ و نەگونجـاوەکـان، چونکە هەســـتی قێزکردنەوەم پێـدەدات و، ئەم هەســـتانەیش تا ڕۆژی دووەم بەردەوام دەبێت = بە هەڵە زۆرێک لە ڕەفتارە ســێکســییەکانمان وەرگرتووە، بە شـێوەیەک، کە وێنەیەکی ڕاستەقینەی دروستی پەیوەندییەکی زگماکی ناگەیەنێت".

. "ژنەکەم حەزدەکات لە کاتی پەیوەندییەکەدا بە ســـوکایەتیپێکردن و نـازنـاوی خـراپ نـاوی ببەم، بەڵام مـن ئەمەم بە دڵ نـیـیە = سەرنجڕاکێشان بۆ دەستەواژەکانی کەمی و سوکایەتیپێکردن، ڕەنگە واتایەکی دەرونیی قووڵی هەبێت سەبارەت بەوەی کەسەکە لە ژیانیدا چەشتوویەتی، بەڵام ئەگەر هەستتکرد ئەمە کاریگەری نەرێنیی لەسەر پەیوەندییەکەتان دەبێت، پێویســـتە ســـەبارەت بەو بابەتە لەگەڵ هاوبەشەکەتدا ڕوون بیت.

٣- دواخستنی پرۆسەکە بۆ ماوەیەک:

گەرموگوڕی لە پەیوەندی سێکسیدا تەواوکەری خۆشەویستییە و ئەو هەســـتە بە هاوبەشـــەکەت دەبەخشـــێت، کە کەســـێکی خوازراو و

سەرنجڕاکێشە لای تۆ، بۆیە پێویستە بێ شەرمکردن لەلایەن هەردوو هاوبەشەوە دەستپێشخەری بکرێت.

پیاوی میهرەبان و نەرێنی، یان کەسێک، کە گرێی منداڵی هەیە، ڕەنگە لە ڕەتکردنەوە بترسێت ئەگەر دەستپێشخەری بکات و، چاوەڕێی ئەوە دەکات هاوبەشەکەی ئامادەی پێبدات، هەرگیز لە کاتی پرۆسەکەدا بوێر نابێت، وەک ئەوەی کارێکی هەڵەبکات و، لەوانەیە پرسیار لە هەموو شتێک بکات. پرسیارکردن پێش دەستپێکردنی پرۆسەکە هیچ شتێکی خراپی تێدا نییە، بەڵام دەبێت کارلێککردن و بوێری باڵ بەسەر کەشی پرۆسەکەدا بکێشێت و، ئەگەر هاوبەشەکەت ڕەفتارێک ڕەتبکاتەوە، پێویستە بتوەستێنێت، چونکە پرۆسەیەکی هاوبەشە.

ئەو ژنەی، کە لە ژینگەیەکی پارێزکار و لە کۆمەڵگەی ڕۆژهەڵاتیدا گەورە بووە، بە هۆی بڕیاری پێشوەختە و نامۆبوونی سێکسییەوە، دەبینیت، کە زۆر لە سروشتی پەیوەندییە سێکسییەکان نازانێت و، هەست بە شەرمەزارییەکی زۆر دەکات لە دەستپێشخەری لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، یان تەنانەت بۆ ئەوەی لە هەندێک کاتدا بە شێوەیەکی دروست کارلێکبکات، ڕەنگە نەزانێت حەزی لە چییە و چی ڕەتدەکاتەوە، بۆیە بە شێوەیەکی نەرێنی لەگەڵ پیاوەکەیدا خۆیدەگونجێنێت و، بە هۆیەوە زۆربەی سەرنجڕاکێشییەکەی لەدەستدەدات و، ڕەنگە بەشێک لە ترسەکەیشی ئەوە بێت، کە ئەگەر دەستپێشخەری بکات، هاوبەشەکەی پێیوابێت، کە پێشتر لە شوێنێک ئەم شتانە فێربووە و، دەستبکات بە گومانکردن لێی، بەداخەوە پیاوێک، کە وشیارییەکەم بێت، ڕەنگە لە ڕاستیدا بەم شێوەیە بیربکاتەوە.

لە هەندێک پەیوەندیی هاوسەرگیریدا، دوری و دابڕان لە پرۆسەیەکی سێکسی، ڕەنگە بۆ ماوەی مانگێک بەردەوام بێت و، ئەمەیش نیشانەیەکی سووری گەورەی هەبوونی گرفتێکی بنەڕەتییە لە پەیوەندییەکەدا و، پێویستە بە دوای چارەسەردا بگەڕێیت بۆ دۆزینەوەی چارەسەری گرفتەکە، لەبری ئەوەی بابەتەکە پشتگوێبخەیت و لە چەپاندندا ڕۆبچیت.

٤- هەستکردن بە شەرمەزاری و هەندێکجاریش شوورەیی لە دەربڕینی هەبوونی ئارەزووی پیاهەڵدان و باوەڕبوون بەوەی، کە گوزارشتکردن لە ئارەزوو مانای ئەوەیە، کە پێویستە جێبەجێکردنەکە لە هەمان کاتدا بێت.

جیاوازی نێوان هاوڕێ و خۆشەویست ئەوەیە، کە عاشق توانای خۆسەپاندنی هەیە بە پیاهەڵدان و سەرنجی سۆزداری لە هەر کاتێکدا - ئەمە لە پەیوەندییەکی وابەستەیی پێگەیشتوانەدا - مەبەست لە خۆسەپاندن نێرسالاری، خۆسەپێنی و ناچارکردن نییە، بەڵکو تێپەڕاندنی قۆناغی شەرمەزاری و تەریقبوونەوەیە لە گوزارشتکردن لە ئارەزوو. چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"هەفتەی دووجار لەگەڵ هاوسەرەکەمدا پرۆسەی سەرجێیی ئەنجامدەدەم و، هەست بە تامەزرۆیی و سەرنجڕاکێشان دەکەم لەگەڵیدا، بەڵام بە درێژایی هەفتە قسەکردنی لە دەربڕینی خۆشەویستی تێناپەڕێت و، گوزارشت لە ئارەزووە سێکسییەکانی ناکات، بێئاگا لەوەی گوزارشتکردن لەو هەستانە وادەکات هەست بە خواستراوی بکەم و، ئەمەیش دڵخۆشمدەکات = لێرەدا پێویستە گفتوگۆیەکی وشیارانە لە نێوان هەردوو هاوبەشەکەدا دروستببێت، بۆ ئەوەی بە تەواوی هەستەکانی بۆ ڕوونبکاتەوە و چۆن دەستێکردووە بە هەستکردن بە نەخوازراوی لە لای، هەروەها

گوزارشـــتکردن له حەز و ئارەزوو بەو مانایە نییە، کە پێویســـتە پرۆسە سێکسییەکە لە هەمان کاتدا ڕووبدات.

٥- هەســـتکردن بە شـــورەیی: ئەگەر کێشـــەیەک لە ناوەڕاســـتی پەیوەندییەکەدا ڕوویدا، یان هەســـتکردن بە نەبوونی ئارەزوو لەو ساتەدا، یان ئەگەر یەکێکیان هەستی بە بۆنێکی ناخۆش کرد لە ئەوی تر، یان لە خۆیەوە.

. پێویســـتە لەوە تێبگەیت، کە پەیوەندی بە گفتوگۆ ڕێکدەخرێت سەبارەت بەوەی، کە تۆ چیت پێخۆشە و، چیت پێناخۆشە.

. ئەگەر هەستت بە کێشەیەک کرد، پێویستە بە ڕوونی هاوبەشەکەت ئاگاداربکەیتەوە و، پێویســت ناکات هەموو پرۆســەکە بوەســتێنیت، تا ئارەزووی خۆتت بۆ دەگەڕێتەوە.

. ئەگەر هاوبەشـــەکەت دەســـتپێشـــخەرییکرد و هەســـتکرد بە هەر هۆکارێک بێت ئارەزووت نییە، هەوڵبدە گفتوگۆکە بگۆڕیت بۆ شـــتێکی تر، بۆ ئەوەی تێبگات بەبێ ئەوەی شـــەرمەزار بێت، یان هەســـت بە ڕەتکردنەوە بکات، باشـــترە لەســـەر شـــێوازێکی دیاریکراو ڕێکبکەون، کە ئەگەر هـاوبەشـــەکەت ئەو کارەی کرد، ئەوە ئـاماژەیەی ئەوەت پێدەدات، کە ئەو لەم ساتەدا ئارەزووی لێ نییە.

. ئەگەر هەستتکرد، کە دەتەوێت بۆ ماوەیەکی زیاتر خۆتبشـوێیت، یان ئەگەر هەســتتکرد، کە تۆ، یان هاوبەشـــەکەت بۆنی ناخۆشـــی دەمتان هەیە، ئەوا پرۆسەکە بوەستێنە و، داوای لێبکە ددانەکانی بشوات، یان تۆ هەســـتە بە شـــۆردنی ددانەکانت و، ئەگەر تێنەگەیشـــت، ئەوا ڕاستەوخۆ داواکەتی لێبکە.

٦- هەستکردن بە ڕەتکردنەوە: کاتێک هاوبەشەکەت نیشانەیەکت پێدەدات، کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە ئەمڕۆ ئارەزووی نییە و،تۆیش بابەتەکە بە شێوەیەکی کەسی وەردەگریت.

. نەبوونی ئارەزوو لەمڕۆدا بەو مانایە نییە، کە تۆی ناوێت، بەڵکو لەبەر چەندین هۆکاری تر ئامادەی ئەو بابەتە نییە.

. ئەگەر هەستتکرد لەلایەن هاوبەشەکەتەوە ڕەتکراویتەتەوە، هەستەکانت مەچەپێنە، بەڵکو بە شێوەیەکی گونجاو بۆی دەربېرە "هەستم بە ڕەتکردنەوە کرد و، دەزانم مەبەستی ئەو کارەت نەبوو، بەڵام نامەوێت هەستەکانم بچەپێنم و دواتر چەپاندنەکە تێکبشکێنم، یان هەڵچوون لە دۆخێکی تردا".

بۆ ماوەی چەندین مانگ دەستپێشخەری ناکات بۆ پەیوەندییەکی سێکسی، کاتێکیش من دەستپێشخەری دەکەم، خۆی دەدزێتەوە و بیانوودەهێنێتەوە: لە زۆرێک لە پەیوەندییەکاندا ڕووەدات، کە یەکێک لە هاوبەشەکان ڕاشکاو نییە لە ڕوونکردنەوەی هۆکاری دەستپێشخەرینەکردن، یان دورکەوتنەوە لە پەیوەندییەکە و، ڕەنگە لە ڕەفتارەکانیدا سەرنجی ئەم نیشانانە بدەیت:

- ئەگەر تۆ دەستپێشخەرینەکەیت، ئەو هیچ گرنگییەکی پێنادات، تەنانەت ئەگەر چەند مانگێکیش تێبپەڕێت

- ڕەنگە سێکس لە ژیانی ڕۆژانەدا بوونی نەبێت: "ماچکردن، لەئامێزگرتن و پیاهەڵدان".

- ئەگەر لەگەڵیدا دەستپێشخەریبکەیت، هەمیشە کۆمەڵێک بیانوودەهێنێتەوە، کە ڕێگریپێدەکەن.

ئەگەر بۆی ڕوونبکەیتەوە، کە ئەگەر شتەکان بەم ناڕوونییە بمێننەوە لەوانەیە جیابیتەوە لێی، ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کورت بگۆڕێت بۆ ئەوەی بەجێینەهێڵیت، بەڵام دواتر دەگەڕێتەوەسەربارەکەی پێشووی.

- لە کاتی پرۆسەکەدا چاوەکانی دادەخات یان گڵۆپەکە دەکوژێنێتەوە

- ئەگەر گومانی هەبێت، کە خۆت ئامادەکردووە، درەنگ دەگەڕێتەوە بۆ ماڵ.

- پرۆسەیەکی سێکسی لە ١٠ خولەک تێناپەڕێت.

- داننەنان بە بوونی کێشە و ڕەتکردنەوەی چوونە لای پزیشکی پسپۆڕ، ئەگەر بیشچێت ئەوە تەنها یەکجار دەچێت، بۆ ئەوەی لێپرسینەوەی زیاتری لەگەڵدا نەکەیت، وەک ئەوەی ئەرکەکەی جێبەجێکردبێت.

ئەمانە هێڵی سورن و گومان دەوروژێنن و، پێویستە کێشەکە لەلای پزیشکی پسپۆڕی گونجاو دەستنیشانبکرێت. ڕەنگە یەکێک لەم دەستنیشانکردنانەی خوارەوە بێت - ئەمانە تەنها هەندێک لە ئەگەرەکانن نەک هەموویان:

١- ئالوودەبوون بە فیلمی تێکدەر: کە ڕەنگە شێوازێکی ڕەفتاری نادروست دروستبکات، وەک زیادەڕەویکردن لە توندوتیژی، یان ملکەچبوونی کۆیلانە، یان ڕەفتارێکی تر، کە لە دەرەوەی چوارچێوەی باون و، تەنها دەتوانرێت لە ڕێگەی ئەمەوە سەرنجیڕابکێشرێت.

٢- سەرنجڕاکێش نەبوون:

. هەر مرۆڤێک شێوازێکی تایبەتیی خۆیی هەیە بۆ سەرنجڕاکێشان، ڕەنگە هاوبەشەکەت وەک مرۆڤێک سەرنجیڕانەکێشرێت بۆت، تەنانەت ئەگەر بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتیەکانی جوانییش جوان بیت،

ئەمە مانای ئەوە نییە، کە پێویستە سەرنجیڕابکێشرێت، بەڵکو هەستەکات، کە تۆ کەسێکی گونجاویت بۆ تەواوکردنی ژیان لەگەڵیدا، ئەمەیش ڕەنگە بە هۆی ئەو گفتوگۆیەوە بێت، کە بێزارینەکات، یان بە هۆی گەڕانی بە دوای دامەزراوەیەکی هاوسەرگیریدا.

. هاوڕەگەزخوازی Homosexuality: ژمارەیەکی زۆر لە هاوڕەگەزخوازەکان لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا هاوسەرگیریانکردووە بۆ ئەوەی گومان لەسەر مەیلی سێکسییان دروستنەبێت و، ڕەنگە نەتوانیت هاوڕەگەزخوازێک لە ڕێگەی تایبەتمەندییە دەرەکییەکانییەوە بناسیتەوە، بۆیە کاتێک پیاوێک هاوڕەگەزخوازە، مەرج نییە هیچ نیشانەیەکی مێینەیی لێدەرکەوێت و، پێچەوانەکەیشی ڕاستە.

. ناپاکیکردن لەگەڵ کەسێکی تر، کە زۆر سەرنجیڕاکێشاوە، بەمەیش بە تەواوەتی گرنگیپێدانی بۆ هاوبەشەکەی لەدەستداوە.

٣- نەخۆشییەکان. "زۆربەی نەخۆشییەکان دەتوانرێت چارەسەربکرێن".

. شەکرە و فشاری خوێن.

. خەمۆکی.

. دڵەڕاوکێی ئەنجامدان، دیاردەیەکی دەرونییە، کە زیاتر تووشی پیاو دەبێت، چونکە هەستەکات، کە بە شێوەیەکی گونجاو پڕۆسەکەی ئەنجامنەداوە و، ناتوانن ئارەزووی هاوبەشەکەی تێربکات، ئەمەیش لە ترسی شکست، یان ڕەنگە پەیوەست بێت بە هەستەکانیەوە بەوەی، کە سەرنجڕاکێش نییە.

٤- دەرمان.

. هەندێک دەرمانی دژە خەمۆکی و دژە بەرزی فشاری خوێن.

. هۆرمۆنەکان.

. ڕێژەیەکی یەکجار زۆری ئەو گەنجانەی یاریی لەشـــجوانی دەکەن، بە دەست کێشەی پیاوەتییەوە دەنالێنن، ئەمەیش بە هۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنەکانی تایبەت بە وەرزشـــکردن و ئەنجامنەدانی پشـــکنینی وەرزی، یان بەدواداچوون لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی گونجاو.

- چەپاندنی سێکسی:

بۆچی فیلمی ڕووت لە کۆمەڵگاکاندا بڵاوبووەوە؟

ئارەزووی سێکسی لای ژن و پیاو لە تەمەنی باڵغبووندا دەردەکەوێت، بە نزیکەیی لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا، تەمەنیش لە دۆخێکەوە بۆ دۆخێکی تر دەگۆڕێت، لە کۆمەڵگەکانی ئەمڕۆماندا، تەمەنی نزیکەیی بۆ هاوسەرگیری ڕەنگە لە تەمەنی ٢٥ ساڵیدا بێت، واتە ماوەی زیاتر لە ١٠ ساڵ هەیە، کە ئارەزووی سێکسی تێدا دەچەپێنرێت

زۆرجار چەپاندن دەبێتە هۆی جۆرێک لە درندەیی غەریزەیی، هەروەها زیانێکی زۆری جەســـتەیی و دەرونی لێدەکەوێتەوە، وەک دەروناس کارل یۆنگ پشتڕاستیکردووتەوە.

چەپاندن لەگەڵ ڕێگریکردن لە تێکەڵبوون لە کۆمەڵگا پارێزکارەکاندا یەکدەگرێتەوە، کە دەبێتە هۆی بەرتەســـککردنەوەی ژیریی تاک هەر لە ســـەرەتاوە بە ســـەیرکردنی پەیوەندی نێوان هەردوو ڕەگەز لە لایەنی غەریزییەوە. پێشنیاری خوێندنەوەی پەرتووکی "هێزە کاراکانی نەستی عەلی وەردی"تان بۆ دەکەم، کە تیایدا دەستی خستووەتەسەر چەمکەکانی پەیوەست بەم بابەتەوە.

. دیاردەی ترسان لە ڕەگەزی بەرامبەر: تێنەگەیشتنی پیاوان لە ژنان و بە پێچەوانەوە بۆشاییەکی قوڵ لە تێڕوانینی سۆزداری و کۆمەڵایەتی بۆ ڕەگەزی بەرامبەر و پێداویستییەکانی و شێوازی بیرکردنەوەکانیدا دروستدەکات.

نمونەیەک لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

لەوانەیە سەرنجی گەنجێک بدەیت لە زانکۆ، کە لە ژینگەیەکی داخراودا گەورە بووبێت، بەشداری لە هیچ چالاکییەکی وەرزشی، ڕۆشنبیری، یان ژیانی هاوبەشدا نەکردبێت، ڕەنگە بە دەست شەرمنیی لەڕادەبەدەرەوە بنالێنێت، یان بکەوێتەناو وابەستەییەکی ئەندێشەییەوە لەگەڵ هەر کچێک، کە ڕووکارەکانی ئەو پەسەندکردنە دروستەی پێشانبدات، کە لە نێوان هەردوو هاوڕێیەکدا ڕوودەدات = نازانێت چۆن پەیوەندییەکی دروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا دروستبکات.

. مەیلی غەریزەیی خێراو بێپاساو: ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ شێوازی پەروەردەکردن، نەک ئەوەی ئەمە خۆڕسک بێت، ئێمە مرۆڤین و توانای ڕێکخستنی ئارەزووەکانمان نییە. بەداخەوە تا ئێستایش هەندێک کەس پێیانوایە، کە پەیوەندیی پیاو لەگەڵ ژن تەنها غەریزەییە، چونکە پەیوەندی لە نێوان ئێمە و سروشتی ڕەوشتی مرۆیی ئاساییماندا پچڕاوە. کەسێک، کە بە دەست گرێی سێکسەوە دەنالێنێت، کە لە ئەنجامی چەپاندنی سێکسی و فیلمە ڕووتەکانەوە دروستدەبێت، زۆر ئەستەمە بە شێوەیەکی دروست سەیری ڕەگەزی بەرامبەری بکات، پێش ئەوەی ڕووبەڕووی خۆی ببێتەوە.

لە ئەنجامی چەپاندن، ڕێگریکردن لە تێکەڵبوونی ڕێکخراو و، نەبوونی ڕۆشنبیریی سێکسی، چەندین دیاردەی نادروست دەکەوێتەوە:

. ئالوودەبوون بە فیلمی ڕووت، تێگەیشتن لە غەریزەی سەروشتی دەشێوێنێت.

. گێچەڵی سێکسی.

. بەرزبوونەوەی ئاستی مەیلی هاوڕەگەزبازی.

. سێکس لە پێناو پارەدا.

. بینینی ڕەگەزی بەرامبەر و لێکدانەوەی ڕەفتارەکانی بە شێوەیەکی سۆزداریی، یان غەریزەیی.

چەپاندنی سێکسی تووشی ژن و پیاویش دەبێت، بەڵام چەند جیاوازییەکی بنەڕەتی لە نێوانیاندا هەیە:

. پیاو زۆر دەستکەوتی شاراوەی هەیە، چونکە پیاوە، یەکێک لەوانە ئەوەیە، کە ئابڕووی پەیوەست نییە بە سێکسەوە، بۆیە لەسەر زۆرێک لە بابەتەکان لێپرسینەوەی لەگەڵدا ناکرێت، یان سزا نادرێت، تەنانەت لە تەمەنی منداڵیشیدا، منداڵی کوڕ لە سێکس ناترسێنرێت، بە پێچەوانەی کچەوە، کە تووندوتیژیی بەرامبەر دەکرێت، یان دەکوژرێت، یان دەبێتە هۆی سەرشۆڕی بۆ هەموان. لێرەوە دەگەینە ئەو ئەنجامەی، کە پیاو بە ڕەوایەتیپێدانی سێکسی و ژنیش بە زەوتکردنی سێکسیدا تێدەپەڕێت، وەک دکتۆر مستەفا ئەلحیجازی باسیکردووە.

. چارەنووسی زۆرینەی پیاوان بریتییە لە برسێتیی سۆزداری و بێبەشبوونیان لە دەربڕینی هەستەکانیان (پرسیاری چەمکی پیاوەتیی شێوێنراو) ئەمەیش مانای ئەوەیە، کە پیاو زیاتر فیلمی ڕووت پەسەندەکات و، ژنیش فیلمی هەستبزوێن (ڕۆمانسی) پەسەندەکات، چەمکە ژیرییەکانی ژن سەبارەت بە پێناسەی خۆشەویستی لە بزوتنەوەی ڕۆمانسییەوە سەرچاوە دەگرێت و، چەمکە ژیرییەکانی

پیاویش بە ڕێژەیەکی زیاتر لە فیلمە ڕووتەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، لێرەوە ئەو وتانە دەستیانکرد بە بڵاوبوونەوە، کە ئاماژەن بۆ ئەوەی پیاو دڕندەیەکی غەریزییە، وەک: "پیاوەکان تەنها بیر لە سێکس دەکەنەوە، بە گشتی پیاوان ناپاکن" هەر کەسێک ڕووبەڕووی ڕەوایەتیپێدانی سێکسی، چەپاندنی گشتی، فیلمی ڕووت و برسێتیی سۆزداری ببێتەوە، ئایا چاوەڕێدەکەیت ئەنجامەکەی چی بێت؟ ناپاکی پەیوەستە بە فرەپەیوەندێتی و بیرکردنەوەی سێکسییەوە، چونکە ئەوە بنەمایەکە، کە ناپاکی لەسەری گەشەیکردووە.

بۆ ڕوونکردنەوە: چەمکەکانی خۆشەویستی و سێکس، زاراوەگەلێکن، کە لەلایەن ژیریی منداڵەوە بە ڕوونی پەییانپێنابرێت، ئەم چەمکانە لە سەرچاوەیەکی نائاگاییەوە لە ڕێگەی مامەڵەی نێوان دایک و باوک لەگەڵ یەکتر و لەگەڵ منداڵدا سەرچاوە دەگرن، بۆیە بەبێ گفتوگۆیەکی ژیربێژانە ئەم چەمکانەیان لێوەردەگیرێت، هەر وەک چۆن زمانیشیان لێوەردەگرێت، بەڵام لایەنی ژیری ئەوەیە، کە بە شێوەیەکی ئاگایانە دروستدەبێت، ئەمەیش لە ڕێگەی ڕێنمایی خێزانی و پەیڕەوی قوتابخانە بۆ ڕۆشنبیرکردنی سێکسی و سۆزداری ئەنجامدەدرێت. نەبوونی ئەم شێوازە پەیڕەوکارییە دەبێتە هۆی زۆر جۆری شێواندنی دەرونیی تایبەت بەم لایەنە.

- فیلمی ڕووت:

ڕەنگدانەوەیەکی ڕاستەقینەی پەیوەندییە دروستەکان ناخاتەڕوو، ڕەنگە گرێی شێوە و ڕووخسار دروستبکات و، نەخشی شێوازێکی نمونەیی بۆ ژن و پیاو بکێشێت، کە دەبێتە هۆی پەسەندنەکردنیهاوبەشەکە.

لە زانستی دەماردا، بە تێپەڕبوونی کات، مێشک دەستەکات بە دروستکردنی ڕێڕەوی دەماریی تایبەت، بە جۆرێک ئەو فیلمە کاریگەری لەسەر سیستەمی دۆپامین - Reward system - دروستەکات، کە بەشدارە لە دروستکردنی ئالوودەبوون. کاتێک دۆپامین دەردەدرێت، کە کەسەکە دەستکەوتێکی ڕاستەقینە لە ژیانی ڕاستەقینەدا بەدەستبهێنێت - ئایا بیرتە کاتێک لیستی ئەو بەشانە دادەنێیت، کە لە بابەتێکدا پێش تاقیکردنەوە تەواوتکردووە و، نیشانەیەکیان لەسەر دادەنێیت، کە ئاماژە بەوە دەکات، کە ئەم بابەتەت تەواوکردووە و سەرکەوتوو بوویت تێیدا و، لە ئەنجامی ئەوەی بەدەستهێناوە هەست بە دڵخۆشی دەکەیت، یان کاتێک وانەیەکی سەرکەوتوو پێشکەشدەکەیت، یان کاتێک وێنەی لەشت دەگرێت دوای ئەوەی پابەندبوویت بە وەرزشەوە بۆ ماوەیساڵێک - بەڵام ئەگەر سیستەمی دۆپامینت بە شێوەیەکی خێرا و لە ڕێگەی فیلمی تێکدەرەوە چالاککرد و، واتلێکرد تێربێت، ئەوا بەم ڕێگەیە بە دوای زیاتردا دەگەڕێت و، بە تێپەڕبوونی کات، ئالوودەبووی فیلمی ڕووت حەزدەکات سەیری شتی سەیر و سەمەرە، یان توندوتیژیی زیاتر بکات، بۆ ئەوەی بتوانێت دۆپامین چالاکبکات.

ئەم سیستەمە بە دوای ئەزموونی نوێ و نادیاردا دەگەڕێت و، هەر نوێبوونەوەیەکیش هاندانی زیاتری پێدەبەخشێت و، لێرەدا ئەم سیستەمە چالاک نابێت کاتێک دەستکەوتی ڕاستەقینە بەدەستدەهێنێت، بەڵکو وردە وردە گرنگیپێدانت بۆ ژیانی ڕاستەقینە لەدەستدەدەیت، تەنانەت لە سێکسی سروشتی و لەگەڵ هاوبەشێکی ئاساییشدا، وەکو جاران ناوروژێیت، چونکە خووت بە شێوازە نادروستەکانەوە گرتووە لە جێبەجێکردنی پرۆسەکەدا.

- گرێ دەروونییەکانی پەیوەست بە فیلمە ڕووتەکانەوە:

مەرج نییە ئەم گرێیانە هەبن، بەڵام فیلمەکان ڕەنگە بەشداربیەکی کارا بکەن لە دروستکردن، یان بەهێزکردنیاندا.

. شـێوە و ڕووخسـار: حەز و ئارەزووەکان پەیوەسـتن بە شـێوازە ڕواڵەتییە نمونەییە دیاریکراوەکانەوە.

. ناپاکی: فرە پەیوەندێتیی دیاردەیەکە پەیوەندییەکی بەهێز و بتەوی بە فیلمە ڕووتەکانەوە هەیە.

. شـــێوازە ڕەفتارییە نادروســـتەکان لە جێبەجێکردندا: توندوتیژی، زەبونکردن، ســـوکایەتیپێکردن، جنێودان و ڕەفتاری تریش، کە گرێی دەروونی لای مرۆڤ بەهێزدەکەن.

. تێڕوانینی بنکۆڵکارییانەی غەریزەیی: هەندێک کەس پێیانوایە، کە پشـــکنینی لەشـــی ڕەگەزی بەرامبەر ئامرازیکی ســـروشـــتییە و هیچ گرفتێکی تێدا نییە، بەڵام نـائـاگـایـانە تـایبەتمەندییەکـانی بەرامبەر پێشێلدەکەیت و، بنەمای ڕێزگرتن لە مرۆڤ و سنورە کەسییەکانی لە دەستورەکەتدا تێکدەشکێت.

هەر یەکێـک لە ئێمە حەزی تـایبەتیی خۆی هەیە لەو شـــتـانەی لەبەریدەکات، لەگەڵ ڕێزگرتنی دابونەریتی ئەو شـــوێنەی، کە تێیدایە، بەڵام زۆر ســـەیرکردنی فیلم لایەنی بینین لە پشـــکنینی ئەوی تر بە شێوەیەکی ئاژەڵی، بەهێزدەکات.

- چۆنێتیی ڕزگاربوون لە ئالوودەبوون بە فیلمی ڕووت؟

لە کورتەیەکدا هەوڵمدا باسی ڕەهەندە دەروونی و شیکارییەکانی نهێنی پشـــت بوونی ئەم کەرەســـتە تێکدەرانە و کاریگەرییە دەروونییەکەی

بکەم، بەبێ ئـاگـایی تەواو لە هۆکـارەکـانی ئـالوودەبوون بە فیلمە ڕووتەکانەوە، ناتوانیت بگەیتە چارەسەری ڕاستەقینە.

ئـالوودەبوون بریتییە لە هەڵهـاتن لە خود و ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاســـتی، خۆشـــییەکی خێرا و چـارەســـــەرێکی کـاتییە بۆ ئـازارە شـــــاراوەکان، بەڵام لە مـاوەیەکی درێژدا زیانت پێدەگەیەنێت، بۆیە پرسیاری ڕاستەقینە ئەوەیە، کە لە چی و تا کەی هەڵهاتن؟

ئایا دووبارە پرســـیارت لە خۆت کردووە دەربارەی هەموو شـــتێکی تـایبەت بە ژیانت؟ ئـایـا بیرۆکەکـانت بژاردەی کەســـــیی خۆتن، یـان بۆمـاوەیین؟ ئـایـا کـارەکەت وێنـای هیچ حەز و خولیـایەکی تۆ دەکات؟ ئـایـا بیرت لە ئامانجێکی ڕوون کردۆتەوە بۆ ژیانت؟ ئـایـا کارتکردووە لەســـەر دامەزراندنی خۆت بۆ تێگەیشـتن لەم پەیوەندییە و بنەماکانی یەکترناســـینێکی دروســـت؟ ئـایـا دەتوانیت بگەیتە لوتکەی چێژ، بەبێ ئەوەی پەنـا بۆ ئەو فیلمـانە ببەیـت، کە حەز و ئـارەزووەکـانـت دەشـێوێنن؟ ئـایـا خاوەنی بازنەگەلێکی کۆمەڵایەتیی وەهایت، کە وێنای تۆ دەکات؟

ئـایـا شـێوازی ژیانت بەرهەمدارە و لە پێنج ســاڵی داهاتوودا دەتەوێت بە کوێ بگەیت؟ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە کلیلی یەکەمی ڕێگاکەت پێدەبەخشێت و، شیکردنەوەیش ڕێگایەکە بۆ تێگەیشتن.

ئـالوودەبوون بە فیلمی ڕووت هـاوشـــێوەی ئـالوودەبوونەکـانی تر دیاردەیەکی دەرونییە، زۆر کەس خۆیان ســەرکۆنەدەکەن و هەســت بە تـاوانبـاری دەکەن، بە هۆی ئـالوودەبوون بە فیلمەوە، کە دەبێتە هۆی دواخســـتنی چـارەســـەرکردن و خۆچـاککردنەوە، گرێی خۆبەتاوانبارزانین و شـــــەرمەزاریی پەیوەســـت بە فیلمە ڕووتەکان کارەکە خراپتر دەکەن، دەزانم تۆ بە دەســـت گرفتێکی دەرونییەوە

دەنالێنیت و پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە هەیە و، ڕۆچوون لە ڕێوڕەسمە ڕۆحییەکاندا چارەسەرێکی ڕیشەیی نییە، هەرچەندە هۆکارێکی گرنگیشە بۆ یارمەتیدانی چاکبوونەوە، بەڵام پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت، کە تۆ لە ژێر کاریگەریی دیاردەیەکدایت، کە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی هەیە، ئەمەیش بەو مانایە نییە، کە تۆ کەسێکی خراپیت. پەسەندکردنی خۆت دەبێتە بەردی بناغەی چاکبوونەوە.

پەرتووکی "مێشکت لە ژێر کاریگەریی فیلمی ڕووتدا - گاری ویلسۆن" گەشە بە لایەنی زانیارییت دەدات و سودبەخش دەبێت لە جێبەجێکردنە کردەییەکاندا بۆ تێپەڕاندنی دیاردەکە.

خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە بە پێویست دەزانم بۆ ئەوانەی بە دەست ئالوودەبوونەوە دەنالێنن و بەکارهێنان و جێبەجێکردنی ناوەڕۆکەکەیشی گرنگترە لە خوێندنەوەی.

پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکەیت، هەندێک کەس مەیلی بەکارهێنانی شێوازی دەستهەڵگرتنی وردە وردەیان هەیە، لە کاتێکدا هەندێکی تر ڕەنگە وازهێنانی تەواوەتی بەکاربهێنن، ئەمەیش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە و، ڕەنگە ئەزموونی تۆیش جیاواز بێت لە ئەزموونی کەسانی تر.

ئەو شێوازە ڕەفتارییە گشتییانەی، کە پێشنیاردەکرێن، ئەمانەن:

. سەرقاڵبوون بە ئامانجێکی ڕوون بۆ هەموو بوارێکی ژیانت.

. دورکەوتنەوە لە هەموو شتە چالاککەر و وروژێنەرەکان، پەرتووکی "خووە بچوکەکان/ جەیمس کلیر یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ ڕزگاربوون لە خووە نەرێنییەکان".

. بە دانانی یاداشـــتنامەیەکی تایبەت بە تۆمارکردنی ژمارەی ئەو جارانەی، کە تێیدا شـــکســـتتهێناوە، پێداچوونەوە بە خۆت و جۆر و ناوەرۆکی ئەو فیلمەی، کە بینیوتە و، هۆکاری هەڵەکە و هەســتەکانی دوای ڕەفتارەکەدا بکە.

. بەشـــێکی تایبەت لە یاداشـــتنامەکەت تەرخانبکە بۆ نووســـینی هەســـتەکانت دوای ئەنجامدانی ڕەفتارەکە، ئەمەیش یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ وازهێنانت لێی لە داهاتوودا. هەر کاتێک بیرۆکەی ســەیرکردنی ئەم کەرەستانەت بۆ هات، چاوێک بە هەستەکانی دوای سەیرکردنەکەدا بخشێنە، ئەوکات دەتوانیت فێڵەکە ببینیت.

. هەفتانە کەسێک، کە دڵنیایت لێی و متمانەت پێیەتی با لێپرسینەوەت لەگەڵدا بکات و، باشترە کەسەکە پسپۆڕی بوارەکە بێت، ئەم شێوازە بە بەردی بناغەی چارەسەرکردن دەژمێردرێت.

. هەفتەی ٥ جار وەرزش بکە و، باشترە وەرزشەکە ماندوکەر بێت.

- پەروەردەکردنی غەریزە:

ڕەنگە غەریزەی ســـێکســـی مرۆڤ بکـاتە کۆیلە و بە هۆیەوە بیروباوەڕی لەدەستبدات. دەبینم، کە ڕەنگە سێکسی غەریزەیی ببێتە هۆی شـــێواندنی مرۆڤایەتیت، بە هۆی ئەوەی، کە مرۆڤێک تەنها لە چوارچێوەی لەشـیدا کورتدەکەیتەوە، یان کەسێک تۆ لە چوارچێوەی لەشتدا کورتدەکاتەوە. سێکسی غەریزەیی دور لە هەست و سۆز، بە شێوەیەک لە شێوەکان، بەشدارە لە شێواندنی نائاگایی مرۆڤ.

بۆ پەروەردەکردنەوەی غەریزە، ســـەرەتا بە ئاگاداربوون لەو خووە هەڵانە دەســـتپێدەکەین، کە بەشـــدارن لە بەکۆیلەکردنت بۆ حەز و ئارەزووەکانت:

. ئایا سەیری فیلمی ڕووت دەکەیت؟

. ئایا ئاشنایەتییەکی دروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا دروستدەکەیت، لە ژیانێکی پڕ بەرهەم و چالاکیی کۆمەڵایەتیدا؟

. ئایا بە شێوەیەکی غەریزەیی ڕەگەزی بەرامبەر دەپشکنیت؟

. ئایا بە سەرسامبوونەوە مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسەدا دەکەیت، کە شێوە و ڕووخسارێکی جوانی هەیە؟

ئێمەی مرۆڤ بە بەکارخستنی ژیری غەریزەکانمان ڕاستەکەینەوە و، کێشەکە لە چاوی ژیریدایە، بۆ ئەوەی ڕۆژێک لە ڕۆژان بگەیتە ئاستێک، کە بتوانیت لە بەردەم هەر کەسێکدا بوەستیت، بەبێ گوێدانە ئەوەی شێوەی چۆنە، یان چی لەبەردایە، بەبێ ئەوەی لە ناخەوە بهەژێیت و، ئەمەیش نهێنیی سەرنجڕاکێشییە.

ئارەزووی من بۆ ژن نابزوێت، چونکە من بە ئارەزووی خۆم و بە بەکارهێنانی ژیریم هەڵیدەبژێرم، بۆ ئەوەی حەزم بۆی نەبێت، نەک بە هۆی ئەو جلوبەرگانەی، کە لەبەریدەکات، پیاوی ڕاستەقینە، کە حەز و ئارەزووەکانی خۆی بە بەکارهێنانی ژیریی خۆی ڕاستکردووەتەوە، گرنگی بەو شتانە نادات، کە هەر کچێک لەبەریدەکات، هەروەها گێچەڵ بە هیچ کەسێک ناکات، چونکە ئەم ڕەفتارە وێنای ئەو ناکات.

- گێچەڵی سێکسی:

کاتێک "حەمەد" ڕووبەڕووی گێچەڵی سێکسی بوویەوە، قسەی نەکرد، کێشەکە لێرەدایە، چونکە نەیتوانیوە گوزارشت لە کێشەکەی بکات بۆ دایک و باوکی، یەکێک لە هۆکارەکان ئەوەیە، کە هەستەکانی بە شێوەیەکی گشتی بەبێ لەخۆگرتن مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە، بۆیە

دڵنیایی خۆی لەگەڵ ئەواندا لەدەستداوە و، هەستیکردووە، کە ڕەنگە لەسەر ئەم ڕەفتارە سەرزەنشت و تاوانباربکرێت. هۆکارێکی تر ئەوەیە، کە منداڵەکە دامەزراو و ڕۆشنبیر نەکراوە و، ڕەهەندەکانی ئەو شتانە نازانێت، کە بەسەریدا هاتووە و، ڕەنگە وەک ڕەفتارێک ببینێت، کە بە شێوەیەکی بەردەوام لە نێو منداڵاندا جێبەجێدەکرێت و، بە کارێکی ئاسایی و دروستی بزانێت.

بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازارەی، کە بە هۆی گێچەڵپێکردنەوە تووشی بووە، ئەویش هەوڵی گێچەڵکردن بە کەسانی تر دەدات. هەندێک لە گێچەڵکارەکان هەڕەشەی تێگەیاندنی خەڵکانی تر و تۆمەتبارکردنت دەکەن و، هەندێکی تر حەزدەکەن دیاریت بۆ بهێنن، منداڵیش بێئاگایە لە ڕەهەندەکانی ئەم ڕەفتارە و، ئەو شتە دەکات، کە ئەوان دەیانەوێت.

حەمەد ڕووبەڕووی گێچەڵی سێکسی، چەپاندنی سێکسی و نەبوونی ڕۆشنبیریی دۆستایەتیکردن بووتەوە و، ئەمانەیش هۆکاری پێویستن بۆ ئەوەی گێچەڵ بە کەسانی تر بکات.

ئەوەی بەسەر حەمەدا هاتووە، بەشداردەبێت لە دروستکردنی گرێی خۆبەکەمزانین - تووشبوونت بە گێچەڵی سێکسی، ڕەنگە ببێتە هۆی تێڕوانینێکی کۆمەڵایەتی نادروستی پەیوەست بە کەموکورتی لە پیاوەتی، شایستەیی، شەرمەزاری و تاوانباریدا -بە هۆی ئەوەی، کە بەرگری لە خۆی نەکردووە- هەروەها ملکەچبوون و هەندێک کاتیش مەیل بۆ هاوڕەگەزبازی و، ئەو هەڵچوونەی، کە لە ئەزموونێکی وەک گێچەڵپێکردندا دەچەپێنرێت، بەسە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی شێواوییەک، کە دەرئەنجامێکی نەخوازراوی هەیە لە نائاگاییدا و، پێویستە چارەسەری وردی بۆ بکرێت بەمەبەستی چاکبوونەوە لێی.

- پلەکانی گێچەڵی سێکسی:

چەندە ماوە و پلەی زیاتر بێت، ئەندازەی شـــێواوییەکان لە ژیریی نائاگایی، گرێیەکان و ترســـەکانی دەرئەنجامی ڕووداوەکە زیاتر دەبێت.

ئەگەر پرســیار لە ســومەییە بکەیت دەربارەی وردەکارییەکانی هەر چوار گێچەڵپێکردنەکە، ئەوا هەموو بـارودۆخەکـانـت بە وردییەکی ترسناکەوە بۆ باسدەکات و، باوەڕناکەیت، کە مرۆڤ چۆن دەتوانێت ئەوەندە بە وردی بابەتەکەی بیربێتەوە، ئەمەیش نیشانەی سەرەکیی چەپاندنە. ئەوەی لە یادەوەریدا هەڵگۆڵراوە مانای ئەوەیە، کە دوای هەڵچوونێکی هەســتیی بەرز مێشــک ســوڕی دەمارەیی تایبەت بە ڕووداوەکە دروســتدەکات -نەرێنی یان ئەرێنی- لەبەر ئەمە ئەگەر بتەوێت تەمەنی منداڵیت بیربێتەوە، ئەوا خراپترین و باشـــترین ڕووداوەکانت بۆ ئاشـــکرادەبێت. لە بەرامبەریشـــدا هەندێک لە قوربانییانی گێچەڵی سێکسی هەستدەکەن ئەوەی بەسەریاندا هاتووە تەنها خەونێک بووە، وەک ئەوەی یادگە دوای ڕووداوەکە سڕیبێتییەوە، ئەمەیش مەترســیدارترە و پێیدەوترێت پشـــتگوێخســـتنی هەســـت Emotional Repression و، هەر کاتێک بنکۆڵکارێی بکەم بەناو یادگەدا، دەگەمە کلیلەکانی چارەسەر.

کـاتێـک ســـومەییە بـابەتەکەی بە دایکی گوت، دایکی لە ڕووی هەســـتییەوە لەخۆبینەگرت، ئەمەیش هەســـتی پشـــتگوێخســـتن و وازهێنانی گەیاندە سومەییە.

تێبینی: لە بابەتی شـــۆفێرەکەدا، ســـومەییە تاســـا و لە جێی خۆی وشـــکبوو، ئەمەیش کاردانەوەی ســـیســـتەمی دەماریە بەرامبەر بە مەترســـی، لە بری ڕووبەڕووبوونەوە و هەڵهاتن، لە جێی خۆیدا

وشـــکبوو Freeze Response کە تێیدا کەســـەکە هەســـتەکات دابـڕاوە لە خـۆی، ئەمەیـش ئـامـرازێـکە، کە ژیـری بـۆ مـانەوە بەکـاریـدەهێنێت و، ڕەنگـدانەوەی ئەو بڕە ترس و تۆقینەیە، کە لەم ساتەدا چەشتوویەتی و، لەم دۆخەیشدا تەنانەت ئەگەر شـەڕکەرێکی بێبەزەیی و ســـەرســـەختیش بێت، ڕەنگە لەشـــی فریاینەکەوێت بۆ جوڵەکردن.

- گرێ دەروونییەکـان و ئـاکـامە چـاوەڕوانکراوەکـان لە ئەنجـامی ئەزموونی سومەییەوە:

- گرێی بێنرخی: ڕەنگە چەندین هەســتی نادروســتی بۆ دروســتببێت ســەبارەت بە لەشـی و ڕقیلێیببێتەوە و ڕەنگە بێزیش لە ڕووخسـار و شێوەی دەرەوەی بکاتەوە.

- گرێی ملکەچبوون: چونکە نەیتوانیوە ڕووبەڕووببێتەوە، ڕەنگە هەستی نەرێنی بگوازێتەوە بۆ هەموو لایەنەکانی ژیانی.

- ترس لە ســـێکس: و خۆلێدورگرتنی و تێڕوانینی بەکەمزانینانەی شـــێواو بۆی، یان ڕوودانی پێچەوانەکەی بە هۆی زاڵبوونی هەســـتی خۆبەکەمزانینەوە.

- مەیلی هـــاوڕەگەزبـــازی: ڕەنگە لە ئەنجـــامی گرێی پیـــاوەتییەوە زیادبکات - ترس لە پیاو و دانانی بە درندەیەکی شـــکێنەریڕاوکەری قێزەون.

- مۆتەکە: وەک لە ڕووی شـیکارییەوە دەزانین خەونەکان بە زۆری، یان ئارەزووی چەپێنراون، یانِ هەڵچوونی چەپێنراون، یان ترســـێکی شاراوە.

- گرێی قوربانی: و هەستکردن بەوەی، کە توانای چارەسەرکردنی ئەوەی نییە، کە ڕوویداوە و، چێژبینین لە ئازار.

-ڕەنگە بە درۆخستنەوەی لەلایەن خێزانەکەیەوە هەستەکانی لەناوبەرێت بەرامبەریان و، بیگۆڕێت بۆ ڕقوکینە.

- گرێی وازلێهێنان.

بۆچی کەسی گێچەڵپێکراو ئەگەر وشیاریش بێت، هەواڵی ڕووداوەکە بڵاوناکاتەوە؟

. ترس لە بەدرۆخستنەوە و تاوانبارکردن.

. نادڵنیایی لە کەسە نزیکەکانی.

. ناوبانگ.

چۆن هەندێک لەوانەی گێچەڵیانپێدەکرێت، لە کاتێکدا بێئاگان لە ڕەهەندەکانی کاریگەرییە نەرێنییەکانی سەریان دەژین؟

- نکۆڵیکدن لە ڕاستی "شتێکە لە ڕابوردوودا ڕوویداوە و نەماوە و، پێویست ناکات ئەمڕۆ باسیبکەم". زۆرترین ڕێژەی نەخۆشەکان لە یەکەم سەردانی پزیشکدا باس لە ڕووداوی گێچەڵپێکردن ناکەن، یان ڕەتیدەکەنەوە، دواتر ئەگەر هەستیان بە ئاسوودەیی و دڵنیایی کرد، هەندێکیان دەستدەکەن بە قسەکردن لەسەر ئەزموونەکە.

- بەژیریکردنی ڕووداوەکە: "من منداڵ بووم و دایک و باوکیشم وشیار نەبوون و ئەوەی ڕوویدا ڕوویدا، زۆر کەسی دیکەیش ڕووبەڕووی شتێکی لەم شێوەیە بوونەتەوە، بۆیە پێویست ناکات ڕابوردووم بەبیربهێنمەوە و ڕۆڵی قوربانییەکە بگێڕم.

. لەوانەیە وەک بابەتێکی ئاسایی باسی ڕووداوەکە بکات.

. جیاوازییەکی بەرچاو هەیە لە نێوان ڕووبەڕووبوونەوەی هەستکردنی ڕاستەقینە بە ئازار و دانپێدانانی، ئەمە سەرەتای چارەسەرکردنە لە نێوان بینینی ڕۆڵی قوربانیدا.

- پاساوهێنانەوە بۆ ئەوی تر. "هەندێک کەس لە هەندێک کاتدا پاساو بۆ خێزان و گێچەڵکار دەهێننەوە، بە تایبەت ئەگەر لێیانەوە نزیک بن".

. دایک و باوک چەندە ناوشیار بن، پێویستە ڕووبەڕوویانببیتەوە و گوزارشتی تەواو لە هەستەکانت بکەیت، ئەگەرنا بە تەواوی هەستەکانت لەدەستدەدەیت بەرامبەریان.

. ڕووبەڕووبوونەوەی گێچەڵکار بنەمایەکە لە چارەسەرکردندا، بەڵام دوای چاکبوونەوەی بنەڕەتی ئەنجامدەدرێت.

- لێبوردنی ساختە. "بزانە، تەنها

دوای چارەسەرکردنی دەرمانی و، پاشان ڕووبەڕووبوونەوە نەبێت، ناتوانیت لێیخۆشببیت".

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

. ئاگایی بەرامبەر نەخۆشییە سێکسییەکان بنچینەیی و، خۆپاراستنیش پێویستە، کارئاسانکەر مەبە، ئەگینا دەرئەنجامەکانی خراپ دەبن.

. ئەگەر بە دەست کێشەی سێکسییەوە دەناڵێنیت، ئەوا چارەسەری پزیشکی و دەرونی زۆر کاریگەرە و لە کێشەی خۆچەوساندنەوە دورتدەخاتەوە.

. فیلمە ڕووتەکان ڕاستەوخۆ زیان بە میشک دەگەیەنن.

. ئەگەر بمەوێت لەم پەرتووکەدا پەیامێکی پێویســـت بگەیەنم، ئەوا دەڵێم: منداڵەکانت دەربارەی سێکس و گێچەڵی سێکسی پەروەردەبکە و فێریانبکە.

ئەگەر ڕووبەڕووی گێچەڵی ســێکســی بوویتەوە، پزیشــکێکی پســپۆڕ هەڵبژێرە، کە بزانێت چۆن مامەڵە لەگەڵ کەیسەکەتدا بکات و ئەمەیش مافی خۆتە بەسەر خۆتەوە.

. بەســتنەوەی چەمکی پیاوەتی بە توانای ســێکســییەوە وادەکات پیاو نەتوانێت قســە لەســەر هەر کێشــەیەک بکات، کە ڕووبەڕوویدەبێتەوە، چونکە وایلێدەکات هەست بە خۆبەکەمزانین بکات و، هەمیشــە لە ژێر فشـــاری دەرونیدا دەبێت بە هۆی گرنگیدان بە ســـەلماندنی خۆی بۆ هاوبەشەکەی و، ئەمەیش خۆی لە خۆیدا ڕەنگە ببێتە هۆی شکست.

- لە ڕووی کەسییەوە:

. وەک منـدااڵنی تری کۆمەڵگـاکەمـان، لەو کـاتەدا بە هۆی نەبوونی وشـــیاری لای دایکان و باوکان، هەر لە کاتی منداڵیمەوە چەمکەکانی سێکس لە مێشکمدا شێواوە.

هەوڵمدا پوختەیەکی ســەرەتایی لەســەر ئەو بنەمایانە بخەمەڕوو، کە ژیانی سێکسیی خۆتی لەسەر ڕۆدەنێیت.

. بەڕپرســـیارێتی تۆ لەم بوارەدا ئەوەیە، کە بگەڕێیت، بخوێنیتەوە و خۆت ڕۆشـــنبیر بکەیت و، تەنها وەک دەســـتپێک و بزوێنەرێک بۆ پرسیارکردن لەم پەرتووکە بڕوانە.

. فیلمە ڕووتەکان چەکێکی کوشـــندەن بۆ لەناوبردنی چەمکەکانی سێکس لە مێشکتدا، بۆیە وریابە.

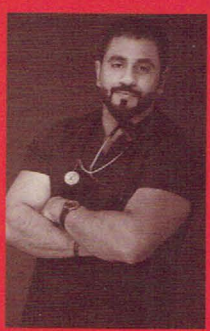
. گێچەڵی ســـێکســـی یەکێکە لە خراپترین ئەزموونەکان، کە دەکرێت ڕووبەڕووی مرۆڤ ببێـت، هەر بۆیە پێویســـتە منـداڵەکـانـت پەروەردەبکەیـت و هەوڵبـدەیـت هونەری جەنگی بکەیتە بەشـــێکی سەرەکیی ژیانیان.

. دەزانـم ئەمە بـابەتێکی ئـاڵۆزە، بەڵام پێویســـتە چەمکەکـان ڕوونبکرێنەوە. چەپاندنی سێکسی و کاریگەرییەکانی لەسەر ئەندامانی کۆمەڵگا زۆر گەورەیە و هیوادارم لە ئاسـتێکی باڵاتردا چارەسـەرێک بۆ ئەم کێشەکەیە هەبێت.

. خوێنەری ئازیز، لەبیرتنەچێت هەموو ئەو شـتانەی باس کراون هیچ پەیوەندییەکی بە بیروباوەڕی ئاینییتەوە نییە.

گریێ دەروونییەکانت زیندانی هەمیشەییتە

ئێمە بە کنجکاوی و تامەزرۆیی دۆزینەوەی جیهانەوە لەدایکدەبین، زۆر هەوڵدەدەین بزانین کێین، بەڵام ئەوان لەبەرگیراوەمان لێدروستدەکەن، فێری بیرە بۆماوەییەکانی دایک و باوک دەکرێین، جیهان لە چاوی ئەوانەوە دەبینین، نەک خۆمان، شایستەبوونێکی ساختە لە پارە، دەسەڵات، جوانیی ڕووخسار، یان کەسێک، کە لە پەیوەندیدا پەسەندماندەکات وەردەگرین، وابەستەی ئەو کەسە دەبین، کە لە خودی خۆمان دامانەمالێت و نهێنییەکەیشی نازانین، چۆن لە ڕووی سۆزداربیەوە سارێژدەبین، ئەگەر کۆدە شیکارییەکە ئاشکرانەکەین؟ چۆن بزانین ئێمە تەنها یەدەکێکین لە ژیانی ئەو کەسانەی، کە بە خودی ژیانمان داناون؟ چۆن پێبگەین؟ ئایا لە ڕووبەڕووبوونەوە دەترسین، چونکە فێربووین هەستی کەسانی تر لەبەرچاوبگرین لەسەر حیسابی خۆمان؟ ئایا بە ڕۆشنبیرییەکی سێکسیی دروست پەروەردەکراوین؟



د. یوسف خالید حەسەن، پزیشک و بیرمەندێکی ئازادە، کە پشتی بە ڕێبازی شیکاری بەستووە بۆ ئەوەی بە شێوازی تایبەتیی خۆی- شیکاریی دەروونپزیشکیی ڕاستەقینە، بە شێوەیەکی ڕاستبینانە ئەوە بخاتەڕوو، کە نەخۆشەکان لە پشت دەرگای تۆڕینگەکانەوە بەدەستیەوە دەنالێنن- ئەمەیش ئەنجامی تۆڕینەوەکەیەتی لە بواری چارەسەری ڕەفتاریی مەعریفی و شیکارییانە و، لە بواری پزیشکی، دەروونپزیشکی، دەروناسی، کۆمەڵناسی و فەلسەفەدا.

بەرهەمەکانی تر:

